VORWORT

Alfred Pfeuffer, Leiter der Volkshochschule Haar

Richtig schön geworden – der neue Poststadl

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der vhs Haar.

Manch ein Haarer traute seinen Augen nicht, denn auf den ersten Blick von der Kirchenstrasse aus scheint sich der Neubau kaum vom alten Poststadl zu unterscheiden. Bei näherer Betrachtung erkennt man freilich sofort den aktuellen Stand der Architektur, die Eleganz des Baukörpers, das gewachsene Bauvolumen. Der neue Poststadl zeigt sich nun als u-förmiger Bau mit einem schönen Innenhof und wirkt aufgrund seiner sensiblen Anpassung an die Umgebungsgebäude vertraut und modern zugleich. Kein Vergleich zum Vorgänger, der im 19. Jahrhundert als Stall gebaut wurde, dann zur Garage mutierte und daraufhin viele Jahre als Werkstätte für eine Filmproduktion diente. Nach der Errichtung des Bürgersaals zur Post überließ die Gemeinde Haar unter Bürgermeister Hans Wehrberger die Räume im alten Poststadl der Haarer Volkshochschule, um dort vhs-Werkstätten einzurichten. Es wurden eine Töpfer-Werkstatt, eine Silberschmiede und ein Malatelier geschaffen und später kam noch ein weiterer Werkraum hinzu. Damit war 1993 für die vhs der Grundstein gelegt, ein hochwertiges und anspruchsvolles musisches Kursprogramm anzubieten, das ohne eigene Fachräume nicht zu verwirklichen gewesen wäre. Nun gab es Holz- und Steinbildhauerkurse, Möbelrestaurierung, großformatige Leinwandmalerei, Graffiti, Drehscheibentöpfern, Betongussskulpturen und vieles mehr. Obwohl der ehemalige Stall (z.B. ohne Toiletten im Haus) immer wieder in Erscheinung trat, zeigten sich Kinder, Jugendliche und Erwachsenen mit den Kursen stets zufrieden.

Mit dem **Herbstprogramm 2014** kann die vhs nun in brandneuen und komfortablen Werkstätten ihr musisches Programm durchführen. Die Geschäftsstelle und weitere Fachräume sind ebenfalls in den neuen Poststadl umgezogen. Kein Vergleich zu früher, denn jetzt sind die Unterrichtsräume gut ausgestattet, hell und funktionell. Der Sinn fürs Schöne wird unterstützt und quasi mitgeliefert. Am 18.10. können Sie sich ein Bild davon machen, auf der Seite 3 finden Sie die herzliche Einladung der 1. Bürgermeisterin Gabriele Müller zur Besichtigung.

Die Broschüre des Bayerischen Volkshochschulverbands „vhs liegt nahe und bringt weiter“ (erhältlich bei uns) beschreibt das Kunst- und Kulturprogramm als selbstverständliches unverzichtbares Bildungsangebot für ein selbstgestaltetes, erfülltes und gelingendes Leben. Die Merkmale sind das praktische Erlernen und Erleben von Kunst- und Kulturtechniken, der Erhalt kulturellen Wissens und die kulturelle Teilhabe als Menschenrecht. Die bayerische Verfassung weist den Freistaat als Kulturstaat aus und das Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung betont den Auftrag zur „Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten“. Das Gebäude des neuen Poststadls lässt diese Aufgabe in vorbildlicher Weise zur Realität in Haar werden. Im Ortszentrum an der Nahtstelle zwischen Alt-Haar und Jagdfeld, umgeben von Bürgersaal, Familienzentrum, Seniorenhaus und Schulen sowie weiteren Einrichtungen wurde hier ein Mittelpunkt gesellschaftlichen Lebens geschaffen.

Die vhs ist ein Nutzer im neuen Poststadl und hat im Neubau die Partnereinrichtungen Bürgerstiftung, Bürgerbüros, Griechische Gemeinde, Familienzentrum und Musikschule als enge und gerngesehene Nachbarn. Für uns ist kulturelle Bildungsarbeit mehr als nur die Beschäftigung mit schönen Dingen. Wir kooperieren, bilden Netzwerke und prägen das Profil der Gemeinde Haar mit. Deshalb ist die vhs genau im richtigen Haus, nämlich da wo soziales Miteinander auf verschiedenen Wegen organisiert und gewährleistet wird.

Quelle: Haarer Chronik

Kommen Sie und informieren Sie sich am Samstag 18. Oktober 2014.

Nicht nur wir freuen uns auf Sie.

Ihr Alfred Pfeuffer,
Leiter der Volkshochschule Haar.

Quelle: vhs-Archiv

Quelle: vhs-Archiv

ANMELDUNG UND BERATUNG

Zentrale Anmeldung über das vhs-Büro Münchener Straße 3

vhs-Büro / Poststadl

Münchener Straße 3
85540 Haar

Tel. 089/46 00 2-800
Fax 089/46 00 2-850
e-Mail: info@vhs-haar.de
www.vhs-haar.de
Öffnungszeiten ab 15.09.2014:
Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Mo. und Do. 14.00-19.30 Uhr

Bankverbindung: vhs Haar
Kto. 1406000, Blz. 701 664 86
VR Bank München Land e.G.
BIC: GENODEF1OHC
IBAN: DE75 7016 6486 0001 4060 00

Beratung nach tel. Absprache für

- Politik, Gesellschaft, Technik, Umwelt, Wirtschaft und Recht, kulturelle Bildung, Zeichnen und Malen
  Tel. 089/46 00 2-827
- EDV, Beruf, Persönlichkeitsbildung, psychologische Themen
  Tel. 089/46 00 2-825
- Sprachen, Literatur
  Tel. 089/46 00 2-826
- Yoga, Entspannungsmethoden, Kochen, Ernährung
  Tel. 089/46 00 2-828

Gesundheitszentrum

Fr.-Ebert-Str. 12
85540 Haar

Tel. 089/46 00 2-811
Fax 089/46 00 2-816
e-Mail: gesundheitszentrum@vhs-haar.de
www.vhs-haar.de
Öffnungszeiten
Mo. bis Fr. 9:30-12:00 Uhr

Bankverbindung: vhs Haar
Kto. 7961391, Blz. 701 900 00
Münchner Bank e.G.
BIC: GENODEF1M01
IBAN: DE72 7019 0000 0007 9613 91

Beratung nach tel. Absprache für

- Gesundheitsbildung, Gymnastik und Tanz
  Tel. 089/46 00 2-814
- Pädagogik, Schule
  Tel. 089/46 00 2-819

ANMELDEVERFAHREN

Sie haben viele Möglichkeiten, sich bei uns ab Erscheinen des Programmheftes anzumelden!

SCHRIFTLICH oder per FAX:
mit Einzugsermächtigung siehe Anmeldeformular Seite 149

TELEFONISCH oder über die Homepage www.vhs-haar.de:
mit Einzugsermächtigung

PERSÖNLICH:
mit Einzugsermächtigung oder Barzahlung

Öffnungszeiten im Büro Münchener Straße
bis 12.09.2014:
Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Ab 15.09.2014
Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Mo. und Do. 14:00-19:30 Uhr

Achtung: Eine Anmeldebestätigung durch die vhs erfolgt **n i c h t !** (siehe auch Allgemeine Geschäftsbedingungen auf Seite 151)

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Haar finden Sie auf Seite 151.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE48VHS00000299417

SEPA und vhs – statt Bankleitzahl und Kontonummer jetzt IBAN und BIC

Zum 1. Februar 2014 wird der einheitliche Euro-Zahlungsverkehr SEPA Realität. Was sich dabei u.a. ändert ist die IBAN und BIC statt der gewohnten Kontonummer und BLZ. Im Zahlungsverkehr mit Ihrer vhs muss sich dabei für Sie kaum etwas ändern. Ihr Einverständnis vorausgesetzt, werden wir Ihre Kursgebühr wie gewohnt per Lastschrift einziehen. Die Umwandlung Ihrer Bankdaten, wenn sie uns vorliegen, erfolgt automatisch. Bitte beachten Sie, dass Lastschriften 3 Wochen vor Kurs/Veranstaltungsbeginn ausgeführt werden, Ihr Konto zu diesem Zeitpunkt also eine ausreichende Deckung aufweisen sollte.

Für Ihre Fragen rund um SEPA und vhs sind wir gerne da – rufen Sie uns einfach an!

ERSTE BÜRGERMEISTERIN

GEMEINDE HAAR

Gemeinde Haar ▪ Bahnhofstraße 7 ▪ 85540 Haar

An alle
Mitbürgerinnen und Mitbürger

EINLADUNG ZUR EINWEIHUNG DES POSTSTADLS

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

aus vielen Gesprächen mit Ihnen weiß ich, dass Sie sehr interessiert darauf warten, die neuen Räumlichkeiten des Poststadl besichtigen zu dürfen. Nun ist es endlich soweit.

Am **Samstag, 18. Oktober 2014 ab 15 Uhr** möchte ich das neue Gebäude einweihen und das Haus den Nutzern übergeben. Hierzu lade ich Sie herzlich ein.

Die Teams der VHS und der Musikschule freuen sich darauf, Ihnen die großzügigen hellen Räume zu zeigen und Ihre Fragen zu beantworten.

Auch die Bürgerstiftung Haar, der Verein „Hand-in-Hand-in-Haar", die Griechische Gemeinde Haar und der Mieterverein öffnen die Türen zu ihren neuen Beratungsbüros und geben gerne Auskunft über ihre Tätigkeiten.

Musikalische Einlagen und ein abwechslungsreiches Buffet runden diesen Nachmittag ab.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Bürgermeisterin Gabriele Müller

Das gesamte Team der Volkshochschule Haar trauert um ihre 2. Vorsitzende.

Frau Gerlinde Würfl und die vhs Haar

Die vhs Haar hat Gerlinde Würfl viel zu verdanken.

Schon seit 24.3.1974 Mitglied begleitete sie die vhs in Kuratorium und Mitgliederversammlung und wurde 2006 einstimmig von der Mitgliederversammlung zur 2. Vorsitzende der Volkshochschule gewählt. Alleiniger Vorsitz von 16.7.2011 bis 1.3.2012. Ab 1.3.2012 war sie wieder 2. Vorsitzende auf eigenen Wunsch - Frau Würfl wurde immer wieder mit überwältigender Mehrheit von der Mitgliederversammlung gewählt und bestätigt.

Gerlinde Würfl war von Anfang an von allen vhs Mitarbeitern, Gremiumsmitgliedern, Kursleitern und Teilnehmern hochgeschätzt und beliebt. Ihre Fähigkeit, auf jeden Mitarbeiter einzugehen ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren, hat alle, die sie kennen durften, immer beeindruckt. Sie war eine starke Frau und Vorsitzende, und von frühen Zeiten an eine engagierte Verfechterin der Erwachsenenbildung in Haar. Sie trat schon sehr bald für die soziale Komponente beim Bildungsträger ein, lange bevor der Volkshochschul-Verband BVV formulierte, dass die Notwendigkeit und die Aufgabe der vhs auch im Schaffen von Gemeinschaft und Identität im Gemeindewesen liegt. Ihr soziales Engagement, ihre wachen Augen, ihre Verbindlichkeit, ihr starker Gerechtigkeitssinn haben alle beeindruckt. Stets stand sie dazu, was sie gesagt und vertreten hat.

Nicht nur im vhs-Hauptausschuß und in den Mitgliederversammlungen war ihr beherztes Auftreten und ihre Fähigkeit, komplizierte Sachverhalte einfach zu vermitteln sowie ihre pragmatische rasche Lösungsfindung, ihre Beharrlichkeit, Kontinuität und Verlässlichkeit immer sehr hilfreich und zum Wohle der vhs Haar. Eine ideale Zusammensetzung im vhs Vorstand war das Vorsitzenden-Tandem Helga Wiedemann und Gerlinde Würfl, die beide die Stärke der modernen Erwachsenenbildung durchsetzen konnten. Im Mittelpunkt stand die einfühlende Sichtweise zu anderen Menschen. Es ging beiden immer um das Wohl der Menschen, wobei Helga Wiedemann die Sichtweise des Kursleiters und Gerlinde Würfl die kostengünstige Förderung der Individuen auf einzigartige Weise miteinander verbunden haben.

Im Vorwort zum vhs-Programmheft 2004 hat Gerlinde Würfl geschrieben, was eine ihrer Devisen war: „Menschen, die miteinander reden, können sich verständigen und daraus kann Verstehen und Verständnis erwachsen“…. Und „….. die vhs ist aber auch Teil des lebendigen Gemeindelebens“ …dieses vitale Haar war ihr immer eine Herzensangelegenheit.

Daraus erwuchsen zahlreiche Kooperationen der vhs mit anderen Gemeindeeinrichtungen und nicht zuletzt das vhs-Engagement im schulischen Ganztages- und Förderunterricht. Noch im Rollstuhl im Maria-Stadler-Haus machte Frau Würfl Anregungen für soziale Projekte.

Frau Würfl war maßgeblich am Aufbau des Gesundheitszentrums der vhs Haar an der Friedrich-Ebert-Strasse beteiligt, mit ihrem ausgeprägten Sinn für das Machbare und Notwendige hat sie auf unspektakuläre Weise viel Bleibendes bewirkt.

Bis zuletzt hat sie sich ihren Lebensmut bewahrt. Von der Kursleiterfortbildung 2011 ist uns noch gut das Volksliedständchen in Erinnerung, das trotz Krankheit Frau Gerlinde Würfl zusammen mit ihrem Mann und Horst Wiedemann zur Freude aller Anwesenden angestimmt hat.
Ihr Blick und ihr Verständnis für die Aufgaben einer vhs und ihr tatkräftiges Eintreten für deren Verwirklichung haben maßgeblich zur Qualität der Volkshochschule in der Gemeinde Haar beigetragen. Die vhs wird sich stets in Dankbarkeit und in Hochachtung an ihre Vorsitzende Gerlinde Würfl erinnern. *(Fotos: vhs-Archiv)*

Unser Audio-Guide goes online

Veröffentlichung der Haarer Hörpfade und 2. Runde 2015

Der Haarer Hörpfad: Alles ist bereit. Die Internetseite ist gestaltet und die Beiträge aus der ersten Runde sind fertig. Die Teilnehmer dieses Projekts haben mit viel Engagement und Liebe zum Detail bemerkens- und vor allem hörenswerte Hörpfad-Stationen geschaffen, die die Besonderheiten in der Gemeinde Haar be-tonen. Was jetzt noch fehlt, ist die Veröffentlichung der Haarer Hörpfade, die im kommenden Semester erfolgen wird. Den genauen Termin dafür gibt die vhs bekannt bzw. Sie erfahren ihn aus der Presse.
Wir machen weiter: 2015 will die vhs mit der zweiten Runde der Hörpfade starten. Auch als Anfänger/in, der/die z. B. über kulturelle oder historische Besonderheiten bzw. denkwürdige Geschehnisse in der Gemeinde Haar berichten will, sind Sie herzlich willkommen. Die nötige Unterstützung bekommen Sie von uns.
Falls Sie noch nicht wissen, was ein Hörpfad überhaupt ist, der folgende Text gibt Aufschluss darüber:

Was ist ein Hörpfad?
Bei den Hörpfaden handelt es sich um ein Projekt der Bayerischen Volkshochschulen, des Bayerischen Rundfunks und der Stiftung Zuhören.
Wie bei einem Audio-Guide im Museum sollen dabei von den historischen, kulturellen, aber auch geographischen Wahrzeichen und Besonderheiten der Gemeinde Haar Hörstationen entstehen, die man anschließend via PC oder Smartphone auf der Homepage der vhs bzw. der Gemeinde Haar anhören kann.

Wer soll diesen „Haarer Hörpfad“ gestalten?
Mit Ihrem Wissen, ihren Ideen und ihrem Engagement soll der Hörpfad entstehen.
Die Teilnahme ist daher auch kostenlos. In einer kleinen Gruppe oder auch allein erschaffen Sie einen ca. 3-minütigen Audio-Guide zu einer Station des Hörpfades.
Aber keine Angst, sie erhalten die nötige Einführung in die Technik und werden auch von der vhs Haar und einem Mitarbeiter des BR angeleitet und begleitet.

Wie läuft das Projekt „Haarer Hörpfad“ ab?
Nach einem ersten Treffen, bei dem die Themen festgelegt werden, können Sie mit der Stoffsammlung und der Ausarbeitung Ihrer Idee beginnen. Mit Hilfe eines Journalisten des BR wird dann ihr Material (Manuskript und Tonaufnahme) besprochen und der Beitrag erstellt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
vhs Haar, Andreas Tontsch,
Tel. 089/46002 -800 / -810,
tontsch@vhs-haar.de.

01004 Teilnahme ist gebührenfrei

VHS Haar – Gefällt mir!

Die Highlights unseres Angebots finden Sie jetzt auch auf Facebook. Hier erfahren Sie schnell und kostenfrei, welche Kurse neu im Programm sind, alles über Veranstaltungen und spannende Aktionen. Finden Sie uns unter „Volkhochschule Haar“ auf Facebook.

Ob Ihr Kurs stattfindet, wo Sie unsere Räume finden und mehr, erfahren Sie weiterhin über unsere Homepage oder per Telefon.

Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen!

Um unsere Qualität stetig zu verbessern, hat die Volkshochschule Haar e. V. das Qualitätsmanagement nach EFQM (European Foundation für Quality Management) eingeführt. Bei diesem Projekt werden Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen. Die Einführung des QM-Systems wurde mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Das schöne Schild des Projekts ist von Schülern der vhs Mittagsbetreuung gestaltet worden.

Quelle: Foto AG der vhs-Nachmittagsbetreuung Mittelschule

Garten an der St.-Konrad-Straße

Quelle: Foto AG der vhs-Nachmittagsbetreuung Mittelschule

Haar zum Anbeißen:

... die Ernte geht weiter!

In den nächsten Wochen kann die Ernte in den Gärten des Projekts „Haar zum Anbeißen“ weitergehen!

Reifes Gemüse darf gerne geerntet werden!
Wer möchte, kann sich unseren „Gärtnern“ anschließen.

„Haar zum Anbeißen“ wurde von dem Umweltreferat der Gemeinde Haar als Teil des Projekts „Haar blüht auf!“ initiiert und die vhs ist als Kooperationspartner von Anfang an mit dabei: in der Wiese am Schulzentrum St.- Konrad –Str., bei der Dianastr., in Eglfing und in der Ferdinand-Kobell- Str. stellte die Gemeinde Grünanlagen zur Verfügung. Am Gärtnern kann sich jeder beteiligen! Auf den Bildern ist zu sehen, welche „Früchte“ das Projekt zu tragen beginnt! Falls Sie Lust haben bei dem Urban Gardening Projekt mitzumachen, melden Sie sich bei uns: (engelhardt@vhs-haar.de) oder dem Umwelt-referenten der Gemeinde Haar, Michael von Ferrari (ferrari@gemeinde-haar.de).

Sie sind herzlich willkomen!

„Es blüht in den Gärten des Projekts!“

Quelle: Foto AG der vhs-Nachmittagsbetreuung Mittelschule

Garten an der Ferdinand-Kobell-Wiese

Quelle: Micheal von Ferrari

Ein Kooperations-Projekt von:

Die vhs Volkshochschule Haar

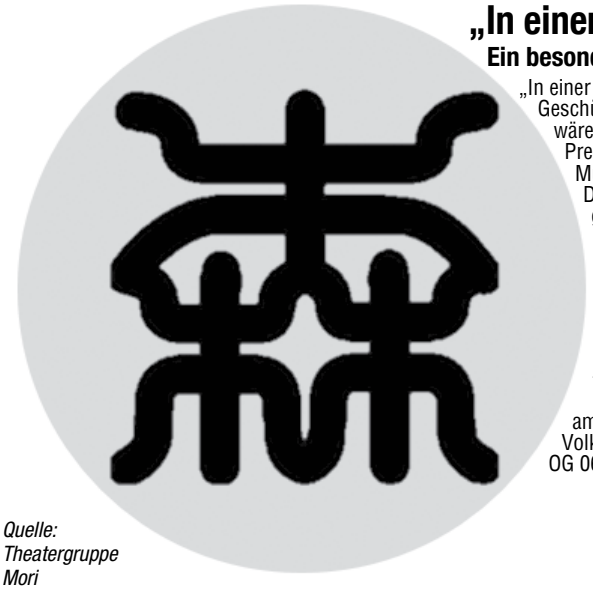
NaturGarten e.V. Regionalgruppe

Netzwerk Blühende Landschaft

GEMEINDE HAAR OBERRASCHEND. VIELSEITIG.

„In einer Stürmischen Nacht“ (Arashi no Yoru ni)

Ein besonderer japanischer Sonntag



„In einer stürmischen Nacht“… kommt es zu einer Begegnung der besonderen Art.
Geschützt durch die stockfinstere Nacht entwickelt sich eine Beziehung, die sonst wohl undenkbar wäre.
Preisgekrönte Japanische Literatur auf die Bühne gebracht von der Theatergruppe Mori aus München.
Das Stück wird dabei auf Japanisch gespielt, der Text wird aber neben der Bühne an die Wand geworfen – so entwickeln Sie ein Gespür für den Originalklang des Märchens und können trotzdem der Handlung folgen. Das Stück eignet sich für die ganze Familie!

Bevor jedoch die stürmische Nacht beginnt, dürfen Sie japanischer Musik lauschen, die live für Sie gespielt wird.
Tickets können am Tag der Vorstellung erworben werden.
Der Eintritt ist für Kinder unter 8 Jahren frei. Schüler und Studenten zahlen 5 Euro.

77032 € 10,00

am Sonntag, 30.11.2014, 15:00-16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3,
OG 06 Vortragsraum

Quelle: Theatergruppe Mori

Django Asül mit seinem aktuellen Programm „Paradigma“

am Donnerstag, 23.10.2014,
20:00 Uhr
im Bürgerhaus Haar
Karten: 21,00 €

Restkarten an der Abendkasse zu 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich. Freie Platzwahl keine Platzreservierung.

Anmeldungen unter: 31000/ 141
Mehr Informationen gibt es auf Seite 107

Quelle: Django Asül

Andreas Föhr liest: „Totensonntag“

Das klingt spannend? Erfahren Sie mehr auf Seite 116.

Tickets auch über die Abendkasse am Abend des Vortrags.

34001 € 12,00

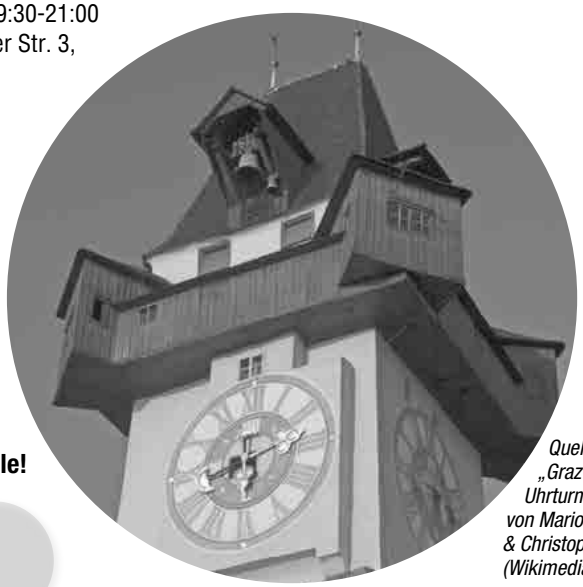
am Montag, 27.10.2014, 19:30-21:00
Volkshochschule, Münchener Str. 3,
OG 06 Vortragsraum

Quelle: Torsten Silz

Studienfahrt nach Graz vom 2.10. – 5.10.2014

Reisebegleitung Anneliese Döhring

Den ausführlichen Reiseprospekt erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle!
Bitte fragen Sie nach Restplätzen.



Quelle: „Graz Schlossberg Uhrturm 20061216“ von Marion Schneider & Christoph Aistleitner (Wikimedia-Commons)

GESELLSCHAFT

EDV / BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KULTUR

junge vhs

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft und Themen unserer Zeit **Seite 9**
- Studium Generale Seite 9
- Wissen Seite 10 ff
- Kino Seite 14/13
- Klinikum München Ost Seite 15
- Besichtigungen Seite 16 ff
- Ökologie Seite 17 ff
- Finanzen und Recht Seite 19
- Pädagogik Seite 19 ff

Beruf und Weiterbildung **Seite 23**
- Berufliche Weiterbildung Seite 24 ff
- Windows Grundlagen Seite 32 ff
- Seniorenkurse Seite 34
- Apple iPad und iMac Seite 35 ff
- Mobile Welten Seite 37
- Büroanwendungen Seite 38 ff
- Internet Seite 41 ff
- Digitale Fotografie Seite 45 ff
- Bildbearbeitung Seite 48 ff

Sprachen und Kommunikation **Seite 49**
- Europäischer Referenzrahmen Seite 55
- Englisch Seite 50
- Französisch Seite 56
- Italienisch Seite 58
- Spanisch Seite 63
- weitere Sprachen Seite 65
- Deutsch als Fremdsprache Seite 68

Gesundheit und Fitness **Seite 71**
- Alternative Gesundheitsmethoden Seite 72
- Esoterik Seite 73
- Psychologische Themen Seite 74
- Entspannungsmethoden Seite 75
- Entspannung / Körpererfahrung / HerzKreis-Training Seite 75 ff
- Gymnastik / Fitness / Outdoor Seite 85 ff
- Tanz Seite 99 ff
- Familienthemen Seite 104 ff

Kultur und Gestalten **Seite 107**
- Kabarett und Kleinkunst Seite 107
- Kunstführungen Seite 108 ff
- Kartenspiele / Literatur / Gitarre/Percussion Seite 116 ff
- Gesundes Kochen / Länderküche / feine Küche Seite 119 ff
- Länderkunde Seite 125
- Kreatives Gestalten Seite 127 ff
- Textil, Mode und Stil Seite 133

Kinder- und Jugendprogramm **Seite 135**
- Kinder- und Jugendkurse Seite 135 ff
- Kinder-Uni Seite 139
- vhs und Schule Seite 140
- Outdoor Kinderkurse Seite 141
- kreative Kinderkurse Seite 142

junge vhs

Die detaillierten Inhalte finden Sie auf den Hauptseiten der Fachbereiche

Anmeldeformulare **Seite 149-150**
Allgemeine Geschäftsbedingungen **Seite 151**
Anmeldeverfahren **Seite 2**
Lageplan **Seite 3. Umschlagseite**
Semesterkalender **Seite 152**

Fachbereichsleitung:

Silvia Engelhardt
Politik, Gesellschaft, Technik, Umwelt, Wirtschaft, Recht und Pädagogik

Ich möchte Sie ganz herzlich zu unseren neuen Programmangeboten einladen. Die Themen im Fachbereich Gesellschaft sind wie immer vielfältig, abwechslungsreich und interessant. Vom Studium Generale, Politik, Zeitgeschichte, Besichtigungen und Umweltthemen bis hin zu Recht und Finanzen erstreckt sich unser Angebot.

Als erstes freut es mich sehr **Dr. Marianne Koch** mit Ihrem Vortrag **„So bleibt ihr Herz gesund“** am 20. Oktober bei uns begrüßen zu dürfen. Die bekannte Medizinerin, die in jungen Jahren als Schauspielerin sehr erfolgreich war, kennen viele von Ihnen sicherlich von Ihrem „Gesundheitsgespräch“, das wöchentlich im BR Hörfunk live ausgestrahlt wird. Zudem war Sie viele Jahre Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V. und Autorin zahlreicher Gesundheitsratgeber. Frau Dr. Koch ist bereits das 2. Mal zu Gast an unserer vhs.

Von den persönlichen Erfahrungen als Angehöriger des Bundesgrenzschutzes erzählt Dieter Freesemann bei seinem Vortrag **„Todesstreifen, Stacheldraht und Selbstschussanlagen“** am 27. November. Dieter Freesemann schildert Ereignisse aus der Zeit, als die Deutschen von einer Mauer getrennt waren. Zahlreiche Schicksale über gescheiterte und geglückte Fluchten stehen im Mittelpunkt des Abends. Dieter Freesemann war 27 Jahre als leitender Angestellter des Polizeivollzugsdienstes an der innerdeutschen Grenze tätig. Der Vortrag ist auch sicherlich für jüngere Menschen interessant, die die Zeit des „Kalten Krieges“ nicht miterlebten.

Gemeinsam mit der Gemeinde Haar und dem Jungen Schauspielensemble laden wir im Januar zu einem spannenden **Podiumsgespräch** ein. **Vater, Mutter, Kind: Das traditionelle Familienbild gerät ins Wanken.** Aber welche Familienmodelle wollen wir eigentlich? Und was heißt Familie heute? Längst gibt es vielfältige Beziehungsmuster im Zusammenleben mit Kindern: verheiratete und unverheiratete Eltern, alleinerziehende Mütter und Väter, Patchwork- oder Regenbogen-Familien, soziale Elternschaften. Wir diskutieren mit Gästen aus Politik, Kultur, Elternkreisen und Familienbildungseinrichtungen und laden Sie herzlichst ein mit uns am 28. Januar zu diskutieren.

Für alle Kinoliebhaber unserer Sonntags Matinee gibt es wieder viele spannende Filme, die Sie ab Seite 9 in unserem Programmheft finden. Zum ersten Mal zeigen wir auch einen Film in Zusammenarbeit mit dem Kleinen Theater Haar. Werner Herzogs Film „Begegnungen am Ende der Welt“ ist im Kleinen Theater zu sehen.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen noch den Vortrag von Werner David. Werner Davie ist Biologe und Mitglied des Netzwerks Blühende Landschaft und Naturgarten e.V. In seinem Vortrag am 5. November zum Thema **„ Lebensraum Totholz“** erfahren Sie, dass falsch verstandenes Ordnungsdenken im Wald und Gehölz dem Lebensraum vieler Pflanzen, Tiere und Pilzen entgegensteht.

Falls Sie Fragen haben, Beratung benötigen oder ausführliche Informationen möchten, setzen Sie sich doch einfach mit uns in Verbindung!
Ich freue mich auf Sie!

Ihre
Silvia Engelhardt
Fachbereichsleitung Gesellschaft
Tel.: 46002-827
oder engelhardt@vhs-haar.de

In diesem Fachbereich finden Sie — Seite

Studium Generale 9
Wissen ..... 10 ff.
Kino 13, 14
Klinikum München Ost 15
Besichtigungen ..... 16 ff.
Ökologie ..... 17 ff.
Finanzen und Recht 19
Pädagogik ..... 19 ff.

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

Was ist das Studium Generale?

Das Studium Generale bietet Ihnen einen allgemein bildenden Lehrgang an, der Ihnen ermöglicht, in den verschiedensten Wissensbereichen Grundwissen zu erwerben oder zu vertiefen. Denn nach wie vor ist eine gute Allgemeinbildung Voraussetzung dafür, Dinge und Informationen im Leben richtig einzuordnen und zu verstehen. Diesen Rahmen möchten wir Ihnen schaffen, damit auch Sie künftig wissen was läuft.

Studium Generale

15. Semester

Die Themen des 15. Semester sind:

- Literatur **„Heinrich und Thomas Mann“** mit Ingeborg Röck
- Einführung in die **Psychologie** mit Heidi Braun-Trapp
- **Geschichte Ägyptens** bei Dr. Strauss-Seeber

Quer- und Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Informieren Sie sich!

01010 € 115,00

Ingeborg Röck, Heidi Braun-Trapp und Dr. Strauss-Seeber
ab Donnerstag, 02.10.2014, 14x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Studium Generale

vormittags - 3. Semester

Die Themen des dritten Semesters sind :

- **Kunstgeschichte** bei Dr. Frank Henseleit
- Einführung in die **Biologie** mit Astrid Holler
- **Literatur/Literaturgeschichte** bei Ingeborg Röck

Informieren Sie sich bei uns! Wir beraten Sie gerne!

01023 € 105,00

Dr. Frank Henseleit, Astrid Holler und Ingeborg Röck
ab Mittwoch, 01.10.2014, 12x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Studium Generale

vormittags - 5. Semester

Die Themen des fünften Semesters sind :
- **Kunstgeschichte** bei Dr. Henseleit
- Einführung in die **Neurowissenschaften** mit Ruth Hundt
- Philosophie bei Thomas Mandl
- **Theatergeschichte** mit Gisela Schmitz

Informieren Sie sich bei uns!
Wir beraten Sie gerne! Ein Einstieg ist möglich.

01024 € 115,00

Dr. Frank Henseleit, Ruth Hundt, Thomas Mandl und Gisela Schmitz
ab Montag, 29.09.2014, 14x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30 Medienraum

Studium Generale

nachmittags

Die Themen des Semesters sind:
- **Literatur** bei Ingeborg Röck
- **Einführung in die Oper** bei Irina Paladi
- Interkulturelle **Landeskunde Indien** bei Martina Maciejewski

Kurs findet in den Herbstferien statt. Dafür nicht am 5.11. und 17.12.!
Neu- und Quereinsteiger sind jederzeit herzlich Willkommen!
Informieren Sie sich bei uns!

01025 € 112,00

Ingeborg Röck, Irina Paladi und Martina Maciejewski
ab Mittwoch, 08.10.2014, 13x 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Studium Generale

vormittags - 9. Semester

Die Themen des neunten Semesters sind:
- **Immunologie** mit Astrid Holler
- **Geschichte** bei Dr. Frank Henseleit
- **Philosophie** bei Dr. Peter Seyfert

Informieren Sie sich bei uns! Wir beraten Sie gerne!
Quer- und Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

01026 € 112,00

Astrid Holler, Dr. Frank Henseleit und Dr. Peter Seyfert
ab Dienstag, 23.09.2014, 13x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Studium Generale

vormittags - 7. Semester

Die Themen des siebten Semesters sind:
- „Aufbruch in die Moderne"- **Kunstgeschichte** mit Dr. Frank Henseleit
- Einführung in den **"Islam- damals und heute"** bei Dr. Robert Staudigl
- **Theatergeschichte** bei Gisela Schmitz

Informieren Sie sich bei uns! Wir beraten Sie gerne!

01027 € 119,00

Dr. Frank Henseleit, Dr. Robert Staudigl und Gisela Schmitz
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30 Medienraum

Podiumsgespräch

Was ist Familie heute?
Welche Familienmodelle wollen wir?

Vater, Mutter, Kind: Das traditionelle Familienbild gerät ins Wanken. Längst gibt es vielfältige Beziehungsmuster im Zusammenleben mit Kindern: verheiratete und unverheiratete Eltern, alleinerziehende Mütter und Väter, Patchwork- oder Regenbogen-Familien, soziale Elternschaften.
Wie funktioniert Familie heute? Was brauchen Kinder wirklich? Wie kommen junge Frauen und Männer mit den veränderten Lebenswirklichkeiten zurecht? Und welche Antworten findet die Politik auf die gesellschaftlichen Veränderungen, um das Zusammenleben von Eltern mit Kindern zu schützen und zu fördern?
Wir diskutieren mit Gästen aus Politik, Kultur, Elternkreisen und Familienbildungseinrichtungen.
Anreiz zur Diskussion liefert das Theaterstück „Mischpoke" von Jeff Baron, das im Herbst 2014 im Kleinen Theater Haar gezeigt wird. Aufführungstermine unter www.kleinestheaterhaar.de
In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Haar und dem Jungen Schauspiel Ensemble.

01033 € 6,00

am Mittwoch, 28.01.2015, 20:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06 Vortragsraum

VORTRÄGE

Päpste der Renaissance:

Leben und Kunst unter Sixtus IV., Julius II. und Leo X.

Papst Sixtus IV. (1414–1484) und die Sixtinische Kapelle: Er war der Bauherr der Sixtinischen Kapelle und beauftragte bedeutende Renaissancemaler (Sandro Botticelli, Pietro Perugino, Luca Signorelli u. a.) mit der Gestaltung der Wände, noch bevor Michelangelo dort wirkte. Diese Wandgemälde zeigen ein hochinteressantes, theologisch als auch künstlerisch anspruchsvolles Bildprogramm.
Papst Julius II. (1443–1513), der Petersdom und Michelangelo: Julius II. initialisierte den Neubau des Petersdomes (Baumeister: Bramante) und beauftragte Michelangelo mit dem berühmten Deckengemälde der Sixtinischen Kapelle. Zudem arbeitete der Künstler über 40 Jahre an dem Grabmahl für Papst Julius.
Papst Leo X. (1475–1521) und Raffael: Obwohl bereits Julius II. bei Raffael die berühmten Stanzen in Auftrag gab, arbeitete Raffael auch unter dem Pontifikat von Leo X. weiter an der Ausstattung dieser päpstlichen Privatgemächer.
In dieser Vortragsreihe berichtet Dr. Henseleit sowohl von dem Leben der Renaissancepäpste, als auch von den von Ihnen hinterlassenen Kunstschätzen, die sie in Auftrag an die großartigsten Renaissancekünstler gaben.

01029 € 27,00

Dr. Frank Henseleit
ab Dienstag, 07.10.2014, 3x 19:30- 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30 Medienraum

Todesstreifen, Stacheldraht und Selbstschussanlagen

Als Zaun und Mauer Deutsche voneinander trennten

Der Referent Dieter Freesemann wurde 1943 im Landkreis Leer/Ostfriesland geboren. Als Angehöriger der Bundespolizei (vormals Bundesgrenzschutz) war er von 1963 bis 2004 in verschiedenen Führungsfunktionen des mittleren, gehobenen und höheren Polizeivollzugsdienstes tätig, davon 27 Jahre an der innerdeutschen Grenze im Harz.
Im Mittelpunkt seines Referates steht die Entwicklung der Demarkationslinie zur damaligen sowjetisch besetzten Zone, die ab 1952 von der DDR mit Stacheldrahtzaun, Spurensicherungsstreifen, Sperrzone, Schutzstreifen, Metallgitterzaun, Selbstschussanlagen und Grenzsignalzaun zu einem schier unüberwindlichen Fluchtverhinderungssystem ausgebaut wurde.
Ausgehend von ersten „Grenzüberwachungsmaßnahmen" der Alliierten, geht der Referent weiterhin auf die unmittelbaren Auswirkungen der in Berlin gebauten Mauer an der so genannte „Grünen Grenze" ein und berichtet dabei über gescheiterte und geglückte Fluchten sowie zahlreiche weitere Begebenheiten, aus einem der dunkelsten Kapitel unserer deutschen Geschichte.

01030 € 8,00

Dieter Freesemann
am Donnerstag, 27.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06 Vortragsraum

Sperr-anlagen Wülperode

Quelle: privat

Quelle:
Dr. Marianne Koch

So bleibt das Herz gesund

Vortrag mit Dr. med. Marianne Koch

Die Internistin und Medizinjournalistin Dr. Marianne Koch nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise zum Mittelpunkt unseres Körpers: zu unserem Herzen. Anschaulich und allgemeinverständlich vermittelt Sie genaues medizinisches Wissen über das Herz, seine Gefährdungen und Krankheiten und zeigt, wie wir unser Herz schützen und gesund erhalten können.
Es erwartet Sie ein äußerst interessanter Vortrag mit lebhafter Diskussion.
Dr. Med. Marianne Koch, bekannt als Schauspielerin, hat 1974 ihr Medizinstudium erfolgreich abgeschlossen. Sie war bis Sommer 2011 Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V. und hat im Bayrischen Rundfunk die wöchentliche Sendung „das Gesundheitsgespräch".

01032 € 10,00

Dr. Marianne Koch
am Montag, 20.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06
Vortragsraum

Freihandelsabkommen

Chancen für die Wirtschaft – Gefahren für die Bürger

Freihandelsabkommen sind Instrumente, mit denen die Globalisierung weiter vorangetrieben werden soll. Drei größere sind gerade in Verhandlung: Das bekannteste ist das zwischen der EU und USA (TTIP); weniger bekannt, aber bereits fertig verhandelt ist das zwischen der EU und Kanada (CETA); kaum jemand kennt TISA, das parallel zu den beiden vorgenannten zwischen der EU und 25 anderen Staaten verhandelt wird. Allen Dreien gemeinsam: Sie werden hinter verschlossenen Türen verhandelt. Das hat seine Gründe! Angeblich sollen sie enorme Vorteile für die Wirtschaft bringen; offizielle Gutachten sagen aber etwas anderes. Auf der anderen Seite drohen erhebliche Gefahren für uns Bürger und sogar für die Demokratie. Dies sollten wir keinesfalls den „Experten" überlassen!
Dr. Mössner, ein ausgewiesener Wirtschaftsfachmann, bringt – auch für Wirtschaftslaien - Licht ins Dunkel der Freihandelsabkommen, ihre möglichen Vorteile und Gefahren.

01035 € 8,00

Ulrich Mössner
am Mittwoch, 01.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Die Türkei unter Erdogan:

Islamisierung und/oder EU-Beitritt?

Nach einer annähernd zehnjährigen Erfolgsgeschichte der Regierung Erdogan gerät die islamisch-konservative Regierung in ein zunehmend rauhes Fahrwasser. Proteste gegen den autoritäre Führungsstil, pompöse Großprojekte sowie eine immer spürbarere Islamisierung beschädigen das Bild des bisher erfolgsverwöhnten Tayyip Erdogan. Daraus ergeben sich einige Fragen, die in dieser Veranstaltung untersucht werden sollen:
Wie gestaltet sich die aktuelle Lage in der Türkei?
In welcher Form wirkt sich Situation in der Türkei auf die Perspektive eines EU-Beiitritts des Landes aus?
Oder sind am Horizont bereits Alternativen zu erkennen, die einen Beitritt der Türkei eher unrealistisch erscheinen lassen?

01036 € 8,00

Dr. Robert Staudigl
am Dienstag, 21.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Syrien - Krieg ohne Ende?

Im Zuge des Arabischen Frühlings kam es auch in Syrien im Frühjar 2011 zu ersten Protesten. Daraus entwickelte sich eine Rebellion, die allmählich das ganze Land erfasste und Syrien entlang konfessioneller Bruchlinien teilte. Mit der Einmischung regionaler Kräfte wie Iran, Saudi-Arabien, der Türkei und Qatar erreichte der militärische Schlagabtausch schließlich den Status eines Stellvertreter-Krieges.
Vor diesem Hintergrund sollen die einzelnen Akteure analysiet und die Frage dikutiert werden, wie eine Lösung aussehen könnte

01037 € 8,00

Robert Staudigl
am Dienstag, 11.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Faszination Indien:

... dahin wo der Pfeffer wächst

Wollen Sie mehr über Kastenwesen, Karma und Kultur dieses exotischen Landes erfahren? Planen Sie sogar eine Reise nach Indien?
Dann lernen sie die indische Bevölkerung verstehen, warum Beziehungen und Bollywood so wichtig sind, und wie jeder Inder uns Deutsche im Multi-Tasking schlägt. Sie erfahren, wie ausschlaggebend der hierarchische Status in der Familie und Beruf ist und warum ohne Dienstpersonal geschäftlicher und privater Alltag zusammenbrechen würde.
Warum „no problem" meistens eines ist und was ein „Ja" wirklich bedeutet.
Und: Was ist wirklich dran, am Umgang mit den Frauen in Indien?
Erleben Sie die lebendigen langjährigen Erfahrungen, die unsere Kursleiterin gesammelt hat, untermalt von Filmausschnitten und anschaulichen Fallbeispielen.

01038 € 8,00

Martina Maciejewski
am Dienstag, 02.12.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Der neue Personalausweis

Seit 2010 ist der der neue Personalausweis erhältlich. Noch kann gewählt werden, welchen PA man nutzt. Doch welche Neuerungen sind mit dem neuen Personalausweis verbunden und wie könnten sie in der Praxis genutzt werden?
Nach einer Einführung mit Hintergrundinformationen sowie der verwendeten Technologie, werden die wesentlichen Punkte des gültigen Personalausweisgesetzes PAuswG erläutert. Für uns Verbraucher ist wichtig, wie wir mit dem nPA und dessen Datenschutzkonzepten unsere Daten schützen können. Hierfür ist eine spezielle Infrastruktur notwendig. Anhand einer Demo wird die häusliche Infrastruktur vom PC über Lesegerät und Ausweis-App inklusive deren „Haken und Ösen" gezeigt. Abgerundet wird der Abend mit einem Überblick zu den existierenden, mit nPA nutzbaren Angeboten. Wer möchte kann seinen nPA direkt ausprobieren

01039 € 8,00

Evelyn Pfeuffer Verbraucherbildung Bayern Trainerin

am Dienstag, 13.01.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

Der aktuelle Vormittag

Wissen, was los ist

Was passiert um uns herum in Münchner Kunst, Kultur und Zeitgeschehen? Wir stecken die Nase rein, schauen hinter die Kulissen auf das Besondere, das Alltägliche - einfach auf alles, was uns interessiert. Beim ersten Termin klären wir gemeinsam, ob Ausstellung oder Werkstätte, Theater oder Heizkraftwerk, oder ein Fachmann zu einem speziellen Thema ins Programm kommt. Eventuelle Eintrittskosten sind daher nicht in der Kursgebühr enthalten.
Die Treffen finden einmal monatlich, jeweils Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr statt.
Bitte erkundigen Sie sich bei der vhs, wo das erste Treffen stattfindet.

01040 € 35,00

Dr. Eckart Hundt
ab Dienstag, 14.10.2014, 4x 10:00 - 12:00 Uhr

Zum interkulturellen Verständnis möchte unsere Kursleiterin **Frau Maciejewski** mit Ihrem Vortrag **Faszination Indien** beitragen *Quelle: privat*

Michael Stacheder, Regisseur, Schauspieler und Theaterleiter des Jungen Schauspiel Ensembles

Theatereinführung und Probenbesuch

Mischpoke - Neuer Besuch bei Mr. Green

beim Jungen-Schauspiel-Ensemble im Kleinen Theater in Haar
Komödie von Jeff Baron
Exklusiv für unsere vhs macht der Ensembleleiter Michael Stacheder eine Einführung in das Stück. Am zweiten Termin begleitet er zur Generalprobe.
Deutschsprachige Erstaufführung

Mischpoke - Neuer Besuch bei Mr. Green

Mr. Green ist mittlerweile 92 und immer noch genauso starrköpfig wie vor fünf Jahren, als er Ross kennenlernte. Immerhin hat sich zwischen den beiden unterschiedlichen Männern eine echte Freundschaft entwickelt, die auch Ross' Lebensgefährten Chris mit einschließt. Mr. Green kann sich sogar mit der Idee anfreunden, dass Ross und Chris ein Kind adoptieren wollen. Als auch noch Mr. Greens jüngste Enkelin Chana auftaucht, die sich über das Kommunikationsverbot zwischen ihrer säkularen Mutter und ihrem religiösen Großvater hinweggesetzt hat, scheint die neue Wahlfamilie komplett zu sein.

Doch wie das in Familien nun mal so ist, der erste handfeste Streit lässt nicht lange auf sich warten. Chana ist eine streng gläubige Jüdin, die selbst ihren Großvater noch Mores lehren kann. Gegenüber Ross' und Chris' Homosexualität kann sie sich gerade noch zu kopfschüttelnder Toleranz durchringen, doch als sie von den Adoptionsplänen hört, reißt ihr orthodoxer Geduldsfaden.

Ross andererseits beobachtet mit einigem Misstrauen, wie Chana ihren Großvater für sich vereinnahmt und ihrem traditionsreichen Verlobten als vorbildlichen Ahnen präsentieren will. Schließlich erreicht der Krach der Green'schen Mischpoke ein Ausmaß, das keiner der Beteiligten absehen konnte.

"Mischpoke" ist die Fortsetzung der Erfolgskomödie "Besuch bei Mr. Green"!

Einführung: Montag, den 10.11.2014 um 19.00 Uhr,
Volkshochschule, Raum OG 06, Vortragsraum, Münchener Str. 3
Probenbesuch: Dienstag, 18.11.2014 um 19.00 Uhr im Kleinen Theater Haar, Casinostr. 75
(Änderungen vorbehalten)

01043 € 6,00

Michael Stacheder, (Inszenierung und Theaterleitung)
am Montag, 10.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 18.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Raum OG 06, Vortragsraum,
Münchener Str. 3

Workshop mit dem Rundfunkorchester des BR

Ein Abend mit George Gershwin

„I Got Rhythm" – Ein Abend mit George Gershwin
Die „Mittwochs um halb acht"-Konzerte im Münchner Prinzregententheater gehören seit langem zu einer der beliebtesten Konzertreihen des Münchner Rundfunkorchesters. Der Abend am 8. Oktober 2014 unter dem Motto **„I Got Rhythm"**, ist dem legendären amerikanischen Komponisten George Gershwin, der mit seinen Werken wie kein anderer die Brücke zwischen Jazz und Klassik geschlagen hat, gewidmet. Auf dem Programm stehen u.a. die „Rhapsody in Blue" sowie berühmte Songs. Das Rundfunkorchester und hochkarätige Künstler wie die für ihre Improvisationskunst gerühmte bulgarische Pianistin Galina Vracheva spielen unter Leitung des spanischen Dirigenten und bekannten Akkordeonisten Enrique Ugarte.
Der Werkeinführung durch die Musik- und Theaterwissenschaftlerin Irina Paladi schließt sich der Besuch der Hauptprobe im Studio des Bayerischen Rundfunks sowie ein Künstlergespräch.
Einführung in Haar: Mo., 6.10.2014
Probe im Funkhaus: Di. 7.10.2014

01044 € 18,00

Irina Paladi, Musik- und Theaterwissenschaftlerin
am Montag, 06.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
am Dienstag, 7.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
(Änderungen vorbehalten),
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06
Vortragsraum
Treffpunkt für die Probe ist das Foyer in der Hopfenstraße

Quelle: Irina Paladi

Irina Paladi, Musik- und Theaterwissenschaftlerin, leitet den Workshop mit dem Rundfunkorchester und ist Dozentin im Studium Generale.

Nabucco von Giuseppe Verdi

- ein unvergesslicher Opernabend

„Va pensiero, sull'ali d'orate" , damit beginnt der weltberühmte Gefangenenchor aus Nabucco. Kennen Sie aber auch die ergreifende Arie der Abigaille, gefolgt von ihrer feurigen Cabaletta? Oder das Gebet des Hohepriesters Zaccaria, das lediglich von einem Cello begleitet wird?
An diesem Abend wird Verdis 3. Oper in all ihren Facetten anhand zahlreicher Audio- und Videodarbietungen vorgestellt. Ein großes Augenmerk wird dabei auf ausgewählte Textstellen des Librettos im italienischen Original gelegt.
Opernkenner werden an diesem Abend neue Aspekte entdecken und vielleicht die ganze Oper neu kennenlernen. Auf Einsteiger wird der Funke von Verdis Musik sofort überspringen und sie werden als angehende Opernfans den Saal wieder verlassen.

01045 € 12,00

Daniela Groth
am Mittwoch, 12.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06
Vortragsraum

Carl Philipp Emanuel Bach

und das Zeitalter der Empfindsamkeit

Im Jahr 2014 begeht die Musikwelt den dreihundertsten Geburtstag von Carl Philipp Emanuel Bach, dem zweitältesten Sohn Johann Sebastian Bachs. Er ist ein Vertreter des vorklassischen oder Rokoko-Stils, der zwischen Barock und Klassik angesiedelt ist. In diese Zeit, die Mitte des 18. Jahrhunderts, fallen eine Menge grundlegender Neuerungen in
Kultur- und Geistesgeschichte, z.B. die Aufklärung. Im Vortrag wird mit Musikbeispielen erläutert, wie der Stilwandel sich vollzog und wie aus der noch mittelalterlich geprägten Musiker-Gilde der Typ des modernen, individuellen Künstlers entstand.

01046 € 8,00

Dr. Horst Eckardt
am Dienstag, 02.12.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Take five - Körperausdruck und Kommunikation

Viele Übungen und die Arbeit an individuellen Themen der Teilnehmer ermöglicht es Ihnen, Ihren eigenen Körperausdruck besser kennen zu lernen, zu erweitern und somit den Körper bewusster als Kommunikationsmittel wahrzunehmen. Sicherheit, Präsenz und Gelassenheit, vor allem in herausfordernden und schwierigen Kommunikations-Situationen werden dadurch erhöht.
Referentin: Gisela Maria Schmitz, Germanistin und Theaterwissenschaftlerin, arbeitet als Theaterregisseurin und gibt Coaching-Seminare zum Thema „Ausdruck macht Eindruck“ (Schauspieltechniken für den Berufsalltag).

01047 € 110,00

Gisela Maria Schmitz
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Quelle: vhs

Gisela Schmitz leitet das Wochenendseminar zum Thema „Körperausdruck und Kommunikation“. Sie ist Theaterregisseurin und leitet viele Coaching Seminare. Gisela Schmitz ist zudem eine beliebte Kursleitung des Studium Generale an unserer vhs.

De-stress yourself

In diesem Workshop geht es insbesondere um persönliche Überzeugungen und die eigene innere Einstellung im Umgang mit Stress. Mit kognitiver Stressbewältigung versucht man, stressverstärkende Einstellungen und Gedanken zu entdecken und zu relativieren. Es geht darum, herauszufinden, warum man durch eine bestimmte Situation derart unter Druck gesetzt wird, dass man mehr Stress empfindet und man die eigentliche Leistungsfähigkeit nicht voll ausschöpfen kann.
Außerdem werden auch die Möglichkeiten des regenerativen Stressmanagements aufgezeigt. Ziel ist es, dass sich jeder TN am Ende des Workshops ein individuelles Anti-Stress-Programm zusammengestellt hat, um damit auch langfristig trotz hoher Belastungen gesund und leistungsfähig zu bleiben.
Jutta Preisinger ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Zertif. Stressmanagementtrainerin, Wirtschaftsfachwirtin (IHK) und Autorin mehrer Gesundheitsratgeber

01048 € 45,00

Jutta Preisinger
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Biographisches Schreiben und Erzählen

Ihr persönliches Erinnerungsbuch

ab 55 Jahren
Haben Sie nicht auch schon oft gedacht „Das müsste eigentlich aufgeschrieben werden“? Würden Sie gerne Ihre Erinnerungen strukturieren und vielleicht auch der Nachwelt hinterlassen? Stehen sie vor einer persönlichen Neuorientierung und möchten aus Vergangenem Anregungen für Zukünftiges erhalten?
Dieser Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, über biographische Erinnerungsübungen Ausschnitte Ihres Lebens zu reflektieren und verschollene Lebensgeschichten wiederzuentdecken. Zugleich erhalten Sie das Rüstzeug, Ihr eigenes Erinnerungsbuch zu konzipieren.

01049 € 48,00

Bernd Deselaers
ab Dienstag, 02.12.2014, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

vhs-KINO
in Haar

Der blinde Fleck

Täter. Attentäter. Einzeltäter?

Freitag, 26. September 1980. Auf dem Münchner Oktoberfest explodiert eine Bombe. 13 Menschen sterben, 211 werden verletzt. Unter den Toten ist der 21-jährige Gundolf Köhler. Die Behörden machen den Studenten als Bombenleger aus und kommen schnell zu dem Schluss, er habe allein und ohne politisches Motiv gehandelt. Doch ist die Lösung wirklich so einfach?
Der Journalist Ulrich Chaussy (Benno Fürmann) recherchiert den angeblich gelösten Fall und stößt auf rechtsradikale Hintergründe und ungeklärte Todesfälle. Warum hat die Polizei Zeugenaussagen ignoriert? Warum gab Staatsschutzchef Dr. Hans Langemann (Heiner Lauterbach) geheime Informationen an die Presse weiter? Warum hat die Bundesanwaltschaft wichtige Beweismittel vernichten lassen? Ulrich Chaussy und der Opferanwalt Werner Dietrich (Jörg Hartmann) machen sich auf die gefährliche Suche nach der Wahrheit.
Sie wollen schneller ins Kino kommen? Dann melden Sie sich vorab an. Tickets können auch am Vorstellungstag im Kino erworben werden.

01050 € 8,00

am Sonntag, 12.10.2014, 11:00 - 13:00 Uhr
Kino Haar

Mandela -

Der lange Weg zur Freiheit

Kaum ein anderer Mensch hat die Weltpolitik unserer Zeit so beeinflusst wie Nelson Mandela. Nun wird seine außergewöhnliche Lebensgeschichte auf die Leinwand gebracht und spannt einen dramatischen Bogen von seiner Kindheit, der ersten großen Liebe und seinem beginnenden Kampf gegen die Apartheid bis zu seiner Amtseinführung als erster Präsident des demokratischen Südafrikas.
Bildgewaltig wird die zutiefst persönliche Geschichte eines Mannes porträtiert, der sich konsequent allen Widerständen entgegen stellt, um für ein besseres Leben in seinem Heimatland zu kämpfen.
Sie wollen schneller ins Kino kommen? Dann melden Sie sich vorab an. Tickets können auch am Vorstellungstag im Kino erworben werden.

01051 € 8,00

am Sonntag, 16.11.2014, 11:00 - 13:15 Uhr
Kino Haar

Begegnungen am Ende der Welt

Ein Film von Werner Herzog

Auf Einladung der amerikanischen National Science Foundation reist der Filmemacher Werner Herzog in die Antarktis zur Forschungsstation McMurdo auf Ross Island in die Antarktis. Hier beobachtet er die Wissenschafter, die in der Abgeschiedenheit des „ewigen Eises“ wie in einem Mikrokosmos ihrer Arbeit nachgehen.
„Begegnungen am Ende der Welt“ ist voller Geschichten und bietet kleine und große Entdeckungen. Der Regisseur beweist viel Gespür für Menschen und Landschaft. **Werner Herzog entführt den Zuschauer in eine andere Welt und macht ihn selbst zum Entdecker und Beobachter.** Doch obwohl es Herzog vor allem um die Menschen geht, lässt ihn auch die Landschaft nicht los. Er führt den Zuschauer an Orte, wie er sie so noch nie gesehen hat. In poetischen Bildern fängt Herzog die beeindruckende Schönheit der Landschaft am Ende der Welt ein - über und unter Wasser.
Diesen Film zeigen wir erstmalig in Zusammenarbeit mit dem Kleinen Theater Haar. Der Film wird im Kleinen Theater gezeigt.

01052 € 8,00

am Mittwoch, 03.12.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
Kleines Theater, Haar, Casinostr. 75

vhs-KINO
in Haar

Stolz und Vorurteil

Sieger der Teilnehmer-Wahl

Im ländlichen England des frühen 19. Jahrhunderts warten die fünf wohlgeratenen Töchter der britischen Großbürgerfamilie Bennet darauf, dass ein respektabler Herr um ihre Hand anhält. So jedenfalls sind die Spekulationen von Mutter Bennet (Brenda Blethyn), die ihre Töchter ohne Rücksicht auf Verluste unter die Haube zu bringen gedenkt. Dabei hat sie jedoch nicht mit dem Eigensinn von Elizabeth (Keira Knightley), der Zweitältesten, gerechnet, die sich partout nicht für den wohlhabenden Mr. Darcy (Matthew MacFadyen) begeistern will.
Regisseur Joe Wright adaptiert Jane Austens gleichnamigen Roman-Klassiker unter großer Starbeteiligung für die Leinwand. Ein Highlight unter den Austen-Verfilmungen! (Quelle: www.kino.de)
Dieser Film wurde im letzten Semester von unseren Teilnehmern als nächste Literaturverfilmung gewählt. Sie hätten anders entschieden? Dann machen Sie doch dieses Jahr mit!

01053 € 8,00

am Sonntag, 14.12.2014, 11:00 - 13:00 Uhr
Kino Haar

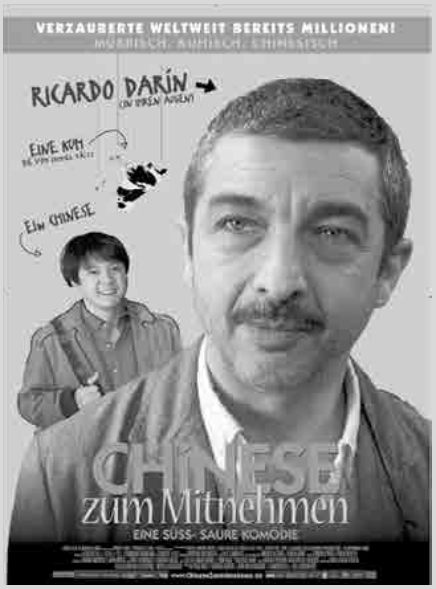
Chinese zum Mitnehmen

eine Komödie aus Argentinien

Roberto (Ricardo Darin) führt ein Eisenwarengeschäft in Buenos Aires und ist ähnlich verbohrt wie die Schrauben, die er verkauft. Ein notorischer Einzelgänger, der nichts und vor allem niemanden zu nahe an sich heran lässt. Er sammelt kuriose Geschichten, die er aus Zeitungen ausschneidet. Eines Tages wird er, ohne es zu merken, selbst Teil einer solchen Geschichte, als plötzlich der junge Chinese Jun (Ignacio Huang) in sein langweiliges Leben platzt und es komplett umkrempelt. Denn Jun spricht kein Wort Spanisch, ist gleich nach seiner Ankunft in Argentinien ausgeraubt worden und somit unbedingt auf die Hilfe anderer angewiesen. Widerwillig nimmt Roberto den Chinesen unter seine Fittiche, um dessen Onkel zu suchen. Und findet dabei einen Ausweg aus seinem eigenen, tristen Dasein.
Sie wollen schneller ins Kino kommen? Dann melden Sie sich vorab an. Tickets können auch am Vorstellungstag im Kino erworben werden.

01054 € 8,00

am Sonntag, 25.01.2015, 11:00 - 13:00 Uhr
Kino Haar



Die Synagoge am Jakobsplatz

Bei dieser Führung können Sie die Ohel-Jakob-Synagoge am Jakobsplatz besichtigen und erfahren dabei Wissenswertes zur Architektur der Synagoge, zur Kultur und den Traditionen Jüdischen Lebens heute. Auch wird ein kurzer Überblick über die Geschichte des Münchner Judentums und seinen Einrichtungen einst und heute gegeben.
Ein weiteres Thema ist die Zeit des Nationalsozialismus und damit die Verfolgung und Zerstörung jüdischen Lebens in München. Dazu besichtigen wir den Gang der Erinnerung, der zum Gedenken an die ermordeten jüdischen Münchner und Münchnerinnen errichtet wurde. Er ist die Verbindung zwischen Synagoge und Gemeindehaus.
Die Teilnehmer werden gebeten, einen Personalausweis mitzunehmen und alle Herren benötigen zusätzlich eine Kopfbedeckung (gewöhnliche Herrenhüte oder Baseball-kappen).
Bitte pünktlich um 17.45 Uhr da sein!

01060 € 8,00

am Donnerstag,
13.11.2014,
18:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Gemeindezentrum, St.Jakobs-Platz 18, München

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

Führung durch 100 Jahre Psychiatrie-geschichte

UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum Nervenkrankenhaus Haar bei München. Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln: Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.

01130 € 6,00

Günter Goller, ehem. Mitarbeiter des Klinikum München Ost
am Sonntag, 16.11.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72

Die Anstalt Eglfing, links neben der kath. Kirche St. Raphael die evang. Kapelle um 1910
Quelle: privat

Das Psychiatriemuseum im Klinikum München Ost

Führung durch 100 Jahre Psychiatriegeschichte

UNBEFUGTEN ZUTRITT VERBOTEN, stand auf den alten Hinweisschildern zum Nervenkrankenhaus Haar bei München. Zu besichtigen im Museum, das die Geschichte des Bezirkskrankenhauses von der Gründung 1905 der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing über die Erweiterung von Eglfing um die Anstalt in Haar im Jahre 1912, den Zusammenschluss der beiden Kliniken im Jahr 1931 bis hin zur Gegenwart aufzeigt. Zu sehen sind u.a. ein rekonstruierter Wohnraum aus der Gründungszeit, ein Schlafsaal mit originaler Möblierung, Teile einer Isolierzelle und viele weitere Gegenstände und Dokumente, die ein anschauliches Bild des Alltags einer psychiatrischen Klinik von damals bis heute vermitteln: Inneneinsichten in eine über Jahrzehnte scheinbar von der Gesellschaft abgetrennten Welt. Prominente Patienten der Klinik waren Oskar Maria Graf, Friedrich Wilhelm Wagner und Eugen Gabritschevsky.

01131 € 6,00

Günter Goller, ehem. Mitarbeiter des Klinikum München Ost
am Sonntag, 25.01.2015, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Zentraleingang, Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72

Das Klinikum München Ost

Ein Rundgang über das Klinikgelände

Bei diesem Rundgang über das Klinikgelände wollen wir Ihnen die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Klinikums München Ost vermitteln. Was für Ereignisse führten von der Vorzeigeanstalt aus dem Jahre 1905, mit seinen prächtigen, denkmalgeschützten Jugendstilbauten über die dunkle Zeit des Nationalsozialismus hin zu dem modernen Klinikum, das es heute ist? Wie sehen die aktuellen Entwicklungen aus, denen sich das Klinikum heute stellen muß, nicht zuletzt aufgrund der baulich geplanten Maßnahmen.
Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76

01135 € 6,00

Günter Goller, ehem. Mitarbeiter des Klinikum München Ost
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Kleines Theater, Casinostr. 76

Hauptzollamt München an der Donnersberger Brücke

Eines der markantesten Gebäude, das man bei der Einfahrt in den Münchner Hauptbahnhof passiert, ist das Hauptzollamt mit seiner imposanten Glaskuppel. Viele Reisende- auch Münchnerinnen und Münchner- wissen nicht, was sich hinter der gewaltigen Fassade des Baus verbirgt.
Im Verlauf der Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude, aber auch über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner der Wirtschaft.
Bei der Besichtigung wird viel zu Fuß gegangen.

03020 € 8,00

Sieglinde Franke-Fuchs
am Samstag, 10.10.2015, 15:00 - 17:15 Uhr
Treffpunkt: Landsbergerstr.124, Haupteingang beim 1.Tor

Dem Geheimnis Zeit auf der Spur

Zeit ist das, was man an der Uhr abliest. Doch was bedeutet das? Und warum hatten mittelalterliche Uhren nur einen Zeiger und wieso läuft die Uhr überhaupt im Uhrzeigersinn? Das Räderwerk mechanischer Uhren übt seit jeher eine große Faszination aus und das Regelmaß eines Uhrwerks ist ein beliebtes Bild des Kosmos.
Gebühr zzgl. Eintritt € 5,- (direkt an der Mueumskasse zu bezahlen)

03021 € 8,00

Birgit Kremer, Kunsthistorikerin M.A.
Uhrmachermeisterin
am Samstag, 08.11.2014, 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregenstr.

Führung Rinecker Proton Therapy Center

Das RINECKER PROTON THERAPY CENTER ist das erste europäische, klinisch betriebene Protonen-Bestrahlungscenter zur Behandlung von Krebs-patienten. Die Führung im RPTC bietet Informationen und Einblicke in die Funktionen und Abläufe einer hochmodernen Strahlentherapieeinrichtung.
Die Führung leitet ein Mitarbeiter des RPTC.
vhs-Verwaltungsgebühr: 6,00 €

03022 € 6,00

Elisabeth Seidel, Rinecker Proton Therapy Center
am Freitag, 17.10.2014, 16:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Schäftlarnstrasse 135, München, Haupteingang

Besichtigungen

Jeden Tag Druck

Wie Ihre Süddeutsche Zeitung von morgen entsteht

Die Teilnehmer erleben bei dieser Führung die gesamte Produktion eines Druckerzeugnisses. Anhand des Films wird dokumentiert, wie die Redakteure im In- und Ausland arbeiten. Eine kleine Materialkunde rundet die Einführung ab. Der anschließende Rundgang zeigt das Druckgeschehen vor Ort. Also ab Datenempfang in der Druckformherstellung, über den Druck der Zeitung in der Rotation, bis zur Bestückung mit Beilagen in der Weiterverarbeitung. Die Führungen sind eine kostenlose Serviceleistung des Süddeutschen Verlages.
Die neue Gruppenführungsanlage erlaubt es den Besuchern private Kopfhörer zu nutzen. **Wir bitten Sie Kopfhörer mitzubringen**. Kompatibel sind alle Headsets von MP3-Playern und Mobiltelefonen. Teilnehmer ohne private Kopfhörer, werden selbstverständlich von der SZ mit Leihgeräten ausgestattet.
Wir empfehlen wir Ihnen eine Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Informationen zum Druckzentrum und eine ausführliche Anfahrtsbeschreibung finden Sie hier:
http://www.sv-zeitungsdruck.de/
Bitte beachten: Es ist nicht erlaubt größeres Handgepäck (z. B. große Handtaschen, Beutel, Rucksäcke o.ä.) in die Produktionsstätte mit hinein zu nehmen! Für an der Pforte deponierte Gepäckstücke wird keinerlei Haftung übernommen.
Die vhs erhelbt eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 6€. Schüler sind gebührenfrei.

03024 € 6,00

Mitarbeiter, Süddeutsche Zeitung
am Freitag, 23.01.2015, 16:45 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Zamdorferstr. 40, Haupteingang beim Pförtner

Bei unserer Führung erleben Sie, wie die SZ entsteht.
Quelle: Microsoft

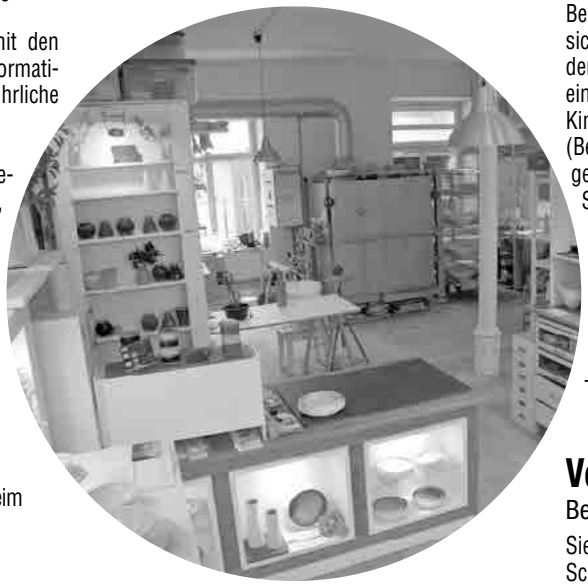
Besuch der kleinsten Porzellanmanufaktur Münchens:

Der Porzellanmanufaktur Heigert & Möbs

Heigert & Möbs bietet ein umfangreiches keramisches Geschirrprogramm mit über hundert Serviceteilen: Teller, Tassen, Becher, Schüsseln, Schalen, Kannen, Krüge, Vasen und Accessoires.
Sie werden durch die Fertigung geführt und erfahren genaues zu dem Herstellungsprozess von der Drehscheibe bis zur Trocknung und zur Glasur. Sie können den Handwerkern über die Schulter schauen und anschließend die schlichten und schönen, handwerklich gefertigten Produkte bewundern.

03048 € 9,00

am Mittwoch, 24.09.2014 von 10:00 - 11:00 Uhr
Manufaktur, Adelgundenstr. 12 (Rückgebäude), München,
Empfohlene Verbindung: S4 Haar bis Isartor, von dort 600 m Fußweg



Einen Blick in die **Porzellanmanufaktur** können Sie bei unserer Führung am 24.9. erleben."
Quelle: Heigert und Möbs

Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

Funkhaus München

Das Funkhaus München ist die Sendezentrale des Hörfunks. 365 Tage im Jahr sind unzählige Korrespondenten, Radiojournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und Handwerker im Dienst. Die Führung geht durch die Produktions- und Sendebereiche. In Studios und modernen digitalen Sendekomplexen wird das Programm für Bayern 1, Bayern2Radio, Bayern 3, Bayern 4 Klassik, B5 aktuell und Bayern Mobil produziert.
Die Führung des BR ist kostenlos. Die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

03049 € 6,00

Mitarbeiter des BR
am Samstag, 31.01.2015, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: BR Haupteingang, Rundfunkplatz 1

Quelle: Microsoft

Führung durch die einzige Mühle Münchens

Nur die Hofbräuhaus-Kunstmühle ist in der Münchner Altstadt vom zweiten Weltkrieg verschont geblieben. Heute noch werden in ihr täglich 35 t Getreide vermahlen.
Bei der Führung mit Müller Stefan Blum verwandelt sich die Mühle in ein mehrstöckiges Museum, bei der die Geschichte des Müllerhandwerks, von einst bis heute, lebendig wird.
Kinder 4 €
(Bei gehbeeinträchtigen Personen sollte im Vorfeld geklärt werden, ob diese selbständig über 4 Stockwerke eine steile Stiege bezwingen können. Bei Kindern bitte berücksichtigen, dass diese oft lärmempfindlich sind.)

03126 € 8,00

Stefan Blum, Müller-Meister
am Dienstag, 04.11.2014, 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Hofbräuhaus-Kunstmühle, Neuturmstr. 3

Vom Mehl zum Brot -

Besuch der Hofpfisterei

Sie erleben die Verarbeitung von Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau, von der Sauerteigbereitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung.
Neben ausführlichen Informationen zur Hofpfisterei, sehen Sie bei einer Führung durch die Backstuben, wie die Brote hergestellt und gebacken werden. (mit kleiner Brotverkostung)
Die Führung ist kostenlos, die vhs erhebt eine Verwaltungsgebühr.

03128 € 6,00

Mitarbeiter der Hofpfisterei
am Donnerstag, 18.12.2014, 16:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Kreittmayrstr. 5

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

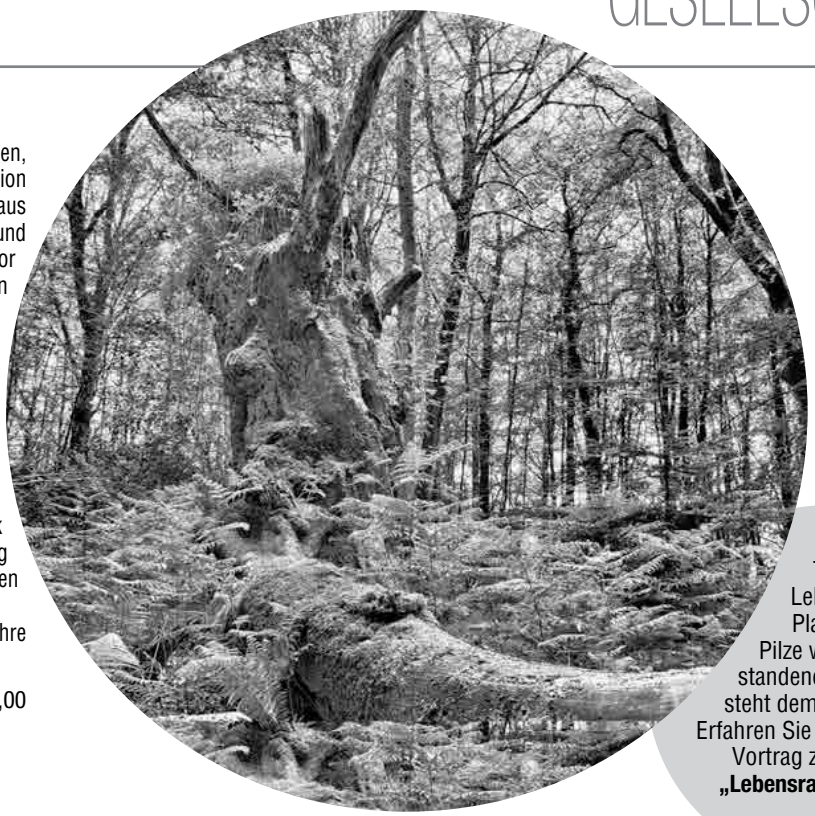
Die Telefonnummern der Fachbereichsleiter finden Sie immer am Anfang des jeweiligen Fachbereichs.

BMW Werksführung

Bei dieser Werksführung von BMW München, sehen und erleben Sie die komplette Produkion eines Autos. Angefangen damit, wie aus tonnenschweren Stahlrollen Teile gefertigt und zur Karosserie gefügt werden, wie ein Motor entsteht, der kompletten Montage bis hin zu den zahlreichen Qualitätstests.
Die Führung dauert maximal 2 1/2 Stunden. Die Wegstrecke beträgt bis zu 2 km. Der Weg führt teilweise durch das Freie und ist mit Treppensteigen verbunden, weshalb festes Schuhwerk sehr zu empfehlen ist.
Bitte seien Sie möglichst eine halbe Stunde vor Führungs-beginn am Treffpunkt.
Umfangreiche Umbauarbeiten im Werk München haben zur Folge, dass die Werkführung für Rollstuhlfahrer und Gäste mit Kinderwagen bis auf Weiteres nicht möglich ist
Das Mindestalter für Kinder ist auf sieben Jahre festgelegt.

03140 € 8,00

BMW Mitarbeiter
am Mittwoch, 12.11.2014, 15:30 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: in der BMW Welt, Infocounter (Nord)



So kann Totholz zum Lebensraum vieler Planzen, Tiere und Pilze werden. Falsch verstandenes Ordnungsdenken steht dem oftmals entgegen. Erfahren Sie mehr bei unserem Vortrag zum Thema **„Lebensraum Totholz“**

Quelle: Werner David

Ökologie

Vogelbeobachtung am Ickinger Stausee und Puppinger Au

Die vogelkundliche Wanderung führt in ein reich strukturiertes Gebiet im südlichen Isartal. Die abwechslungsreiche Landschaft mit den Hangwäldern, der Flussaue, Kiesbänken und dem Ickinger Eisweiher ist die Heimat zahlreicher Vogelarten. Wir sehen Wasservögel, Reiher und Greifvögel und erleben, abhängig von der Wetterlage, den Durchzug vieler Vogelarten in ihre Winterquartiere. Mit etwas Glück treffen wir auf den Eisvogel, der im Gebiet ganzjährig lebt.
An Ausrüstung erforderlich: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Fernglas, möglichst auch Bestimmungsbuch und evtl. Proviant.

03150 € 15,00

Manfred Manfred Siering, Ornithologe
am Freitag, 03.10.2014, 08:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Maibaum von Großdingharting; von dort weiter mit PKW zur Fischzucht

Die zoologische Staatssammlung

In der Zoologischen Staatssammlung München werden rund 20 Millionen zoologische Objekte archiviert. Sie ist damit eine der größten naturkundlichen Forschungssammlungen der Welt. Die Schmetterlingssammlung gilt als größte der Welt. Diese sind in knapp 50.000 Kästen untergebracht. Als heute hochmodernes Forschungsmuseum ist diese Institution nur für Wissenschaftler zugänglich. Bei unserer Führung durch die großen Magazine erklärt der Referent das Zustandekommen von Sammlungen der verschiedenen Tierklassen und erläutert die Arbeiten und Projekte des Hauses.

03151 € 10,00

Manfred Manfred Siering
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz ZSM, Münchhausenstr. 21, S2

Lebensraum „Totholz“

Totholz ist ein sehr wertvoller aber mittlerweile leider auch seltener Lebensraum. Die Artenzahlen der davon abhängigen Pflanzen, Tiere und Pilze sind überwältigend, alleine 1500 Pilzarten und 1400 Käferarten leben in Mitteleuropa ausschließlich von Totholz. Leider hat falsch verstandenes Ordnungsdenken unsere Wälder und Gärten leer gefegt, und das Wissen um diesen unersetzlichen Rohstoff ist häufig nicht mehr vorhanden. Dieser Vortrag soll Lust auf dieses Thema machen und dem Zuhörer unter anderem kurz die wildromantische Schönheit totholzreicher Wälder vorstellen, wie wir sie heute kaum mehr kennen. Die überschäumende Fülle der abhängigen Arten wird kurz vorgestellt und die entscheidende Bedeutung von Totholz im Stoffkreislauf des Waldes. Sogar unsere Gärten bieten ein nicht zu unterschätzendes Potential als Lebensraum für einheimische Arten, sei es als Reisighaufen, Käferbeet. Pilzzucht oder Totholzpyramide. Totholz lebt in schier überschäumender Fülle, jeder Naturfreund sollte sich deshalb mit dieser Thematik auseinandersetzen.
Werner David ist Biologe und Mitglied des Netzwerks Blühende Landschaft und Naturgarten e.V.

03152 € 8,00

Werner David
am Mittwoch, 05.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Bienenhaltung mit der „Bienenkiste“

Honigbienen und ihre natürliche Lebensweise im Jahresverlauf

Bildvortrag
Wie entwickelt sich aus einem Schwarm ein Volk, wie bereiten sich die Bienen auf den Winter vor und was brauchen sie damit sie überleben können und gesund bleiben?
In einer naturnahen und extensiven Bienenhaltung z.B. mit der „Bienenkiste“ wird versucht der natürlichen Lebensweise der Bienen zu entsprechen und das gesamte Bienenvolk wird als ein Organismus, „der Bien“ angesehen.
Der Imker unterstützt die Bienen gegen die Varroamilben, füttert wenn nötig damit sie den Winter überleben und schaut, dass sie gesund bleiben. Als Lohn gibt es evtl. eine Honig-, Bienenwachs- oder Propolisernte.
Im Frühjahr plant die vhs einen Kurs zum Herstellen einer Bienenkiste.

03154 € 8,00

Sebastian Ganzer
am Donnerstag, 05.02.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Hinweis:

Falls Sie Lust haben Erfahrungen im Gärtnern zu sammeln - unser Projekt mit dem Umweltreferat „Haar zum Anbeißen“ geht weiter.

Weihnachtliche Gewürze

– sinnlich und gesund

Was wären Plätzchen, Lebkuchen und Glühwein ohne Zimt, Nelken, Anis und Vanille? Die typischen weihnachtlichen Gewürze haben außer ihrem sinnlichen Geschmack und betörendem Duft aber auch noch viele gesundheitliche Wirkungen. Sie erfahren wie diese Gewürze in der dunklen, kalten Jahreszeit besonders wirkungsvoll eingesetzt werden können.

03155 € 8,00

Christine Nimmerfall, Kräuterpädagogin
am Donnerstag, 27.11.2014, 19:00-20:30
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

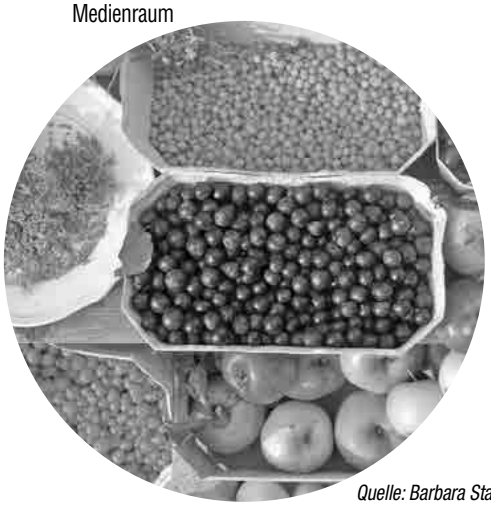
Neue Wege des Gärtnerns:

Permakultur

Permakultur ist mehr als nur „permanente Kultur", es ist ein vielschichtiger Begriff. Ein Wegweiser zu dem breiten Spektrum von Ansätzen, Bemühungen, Versuchen, Experimenten, ein Planungssystem für nachhaltiges Leben.
Es werden die Permakultur Ethik und die wichtigsten Gestaltungsprinzipien vorgestellt und es gibt viele Praxisbeispiele für kleine Selbstversorgungssysteme.

03156 € 8,00

Christine Nimmerfall, Kräuterpädagogin
am Mittwoch, 05.02.2014, 19:00-20:30
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum



Quelle: Barbara Stark

Barbara Stark, unsere Kräuterpädagogin und Leiterin der Wiesenschule und dem Netzwerk „Blühende Landschaft" und Naturgarten e.V.

Quelle: privat

Netzwerk Blühende Landschaft

Leckere Wildfrüchte

Die Wiesenschule

Wir suchen nach Kornelkirschen, Schlehen, Vogelbeeren, Holunderbeeren und was wir sonst noch so finden. Daraus bereiten wir eine Wildfrüchte-Delikatesse.
Bitte beachten: Wetterfeste Kleidung, Sammelkörbe oder Tüten, Schere, Handschuhe, Flaschen und Gläser (mit Schraub-Deckel).
Ca. 4,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. In den Materialkosten enthalten: Tee, Teilnehmerheft, Zutaten.

03160 € 25,00

Barbara Stark, Kräuterpädagogin
am Samstag, 11.10.2014, 14:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, vhs-café

Kreative Kräuterseifen

Verwöhngeschenke zu Weihnachten

Duftende Kräuterseifen sind ein herrliches Geschenk und eine Wohltat- auch für Sie! Im Kurs verfeinern (pillieren) wir eine pflegende Natur-Rohseife mit verschiedenen Kräutern, Blüten und wertvollen Duftölen. Nach einer theoretischen Einführung in die Seifenherstellung werden die unterschiedlichen Wirkungen der Kräuter besprochen. Auf diesen Kenntnissen aufbauend kreieren Sie ihre eigene Seife mit den von ihnen gewünschten Eigenschaften.
Bitte mitbringen: Eine alte Küchenreibe, Wiegemesser, Schürze, mittelgroße Plätzchen- oder andere Negativformen, kleine Tüten.
Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 5€.

03162 € 17,00

Barbara Stark, Kräuterpädagogin
am Samstag, 29.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, vhs-café

Pilzlehrwanderung

Herbst ist Pilzzeit!

In dieser Pilzlehrwanderung erfahren Sie vieles ganz praktisch über unsere wildwachsenden Pilze: wo und wie findet man Pilze und wie unterscheidet man Speise- von Giftpilzen.
Diese Führung ist keine reine Speisepilzwanderung, Sie können aber Ihre gefundenen Speisepilze mit nach Hause nehmen.
Die Dozenten sind Pilzsachverständige der Dt. Gesellschaft für Mykologie e. V.
Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung.
Anmeldung erforderlich bis 08.10.2014!
Hinweis: Interessant ist auch vorher ein Besuch der Pilzausstellung im Botanischen Garten (19.-21.9.2014).

03163 € 15,00

H. und R. Grünert
am Mittwoch, 15.10.2014, 10:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt wird noch festgelegt, (Großraum München Süd)
(In Zusammenarbeit mit vhs Vaterstetten)

www.bayer-martin.de
Herbstzeit - Pflanzzeit - Bayerzeit
Schaugarten, fachmännische Beratung, tatkräftige Hände, die Ihnen bei der Gartengestaltung zur Seite stehen, und eine nicht zu überbietende Pflanzenauswahl:
Obst- u. Ziergehölze, Blüten- u. Beerensträucher und …
Super-Sonderpreise bei immergrünen Hecken (Thuja),
solange vorrätig. - Kommen Sie einfach mal vorbei!
Mo.-Fr. 8-12 u. 13-17 Uhr, Sa. 8-12 u. 13-16 Uhr
Martin Bayer
Baumschule - Garten- und Landschaftsbau
Haar - Ottendichl, Paul-Keller-Weg 4, Tel. 089 / 460 28 77

Finanzen und Recht

Früher in Rente

Rente erst ab 67? Bei der gesetzlichen Rente gibt es viele neue Bestimmungen.
Wie gestaltet sich der bestmögliche Weg in die Rente?
Sie erhalten Tipps, wie Sie die in der Rente enthaltenen hohen Abschläge (bis 18 Prozent) mindern bzw. sogar auf Null reduzieren können.
Sie erfahren, unter welchen Voraussetzungen (Arbeits-losigkeit, Krankheit, Behinderung oder Altersteilzeit) Sie in Rente gehen können, ohne Abschläge hinnehmen zu müssen, und welche Tücken Sie beim Antragsverfahren wegen Erwerbs- oder Schwerbehinderung beachten sollten.

05010 € 8,00

Manja Koch-Luley, Dipl.-Verw. (FH) Rentenberaterin
am Montag, 03.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Pflegeversicherung:

Ansprüche kennen und durchsetzen

Die Pflegeversicherung ist bei vielen Versicherten nach wie vor ein Buch mit sieben Siegeln. Die Leistungen sind enorm vielfältig – aber was leistet die Pflegeversicherung eigentlich genau und ab wann? Eine angemessene Pflegeeinstufung ist längst keine Selbstverständlichkeit. Doch die richtige Einstufung ist für die gute Pflege und Betreuung eines Menschen von entscheidender Bedeutung.
Finanzielle Unterstützung, Sachleistungen und Dienstleistungen – vom richtigen Wissen über die Pflegeversicherung profitieren Betroffene und deren Familien gleichermaßen.
Mit Fallbeispielen und Tipps zeigt unsere Referentin auf, wie man zu einer angemessenen Pflegestufe kommt, welche Leistungen es gibt und was bei der häuslichen Begutachtung zu beachten ist.

05015 € 8,00

Manja Koch-Luley, Dipl.-Verw. (FH) Rentenberaterin
am Montag, 19.01.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viel zu wenige Bürgerinnen und Bürger denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen, nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Für diesen Fall können Sie vorsorgen, indem Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten. Wie und vor allem in welcher Form dies zu erfolgen hat, wie die geschaffene gesetzliche Grundlage für die Patientenverfügung aussieht und welche Konsequenzen sich daraus ergeben, darüber informiert Sie dieser Vortrag.

05020 € 8,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 14.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten in die nächste Generation übergehen. Das Erbrecht gewinnt damit für eine große Bevölkerungsgruppe zunehmend an Bedeutung. Nicht zuletzt aufgrund der erbschaftssteuerrechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende erbrechtliche Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung. Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte und die „Kunst“ der Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ ist daher zu empfehlen.
(Die gesetzliche Erbfolge – Die Gestaltung der Erbfolge durch Testament: Erbeinsetzung, Vermächtnisanordnung, Auflage, Ehegattentestament)

05030 € 8,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 18.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Elternunterhalt:

Kinder haften für ihre Eltern

Kinder sind gesetzlich verpflichtet, für den Unterhalt der Eltern zu sorgen. Wann müssen sie für die Heimkosten ihrer Eltern aufkommen? Zuerst geht das Sozialamt in Vorleistung. Anschließend fordert es aber Elternunterhalt von den betroffenen Kindern. Wie berechnet sich der Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen? Anhand einer Beispielrechnung veranschaulicht Rechtsanwältin Christiane Warnke die Problematik. Sie geht auf aktuelle Urteile ein und gibt Tipps, wie sich Kinder - und Eltern - rechtzeitig absichern können

05040 € 8,00

Christiane Warnke, Rechtsanwalt
am Donnerstag, 13.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Internetrecht:

Sparen Sie Geld durch rechtssichere Webseiten

Gratulation zur eigenen Webseite! Sie haben es geschafft! Sie sind drin! Und schon meldet sich der erste Abmahnverein bei Ihnen? Das muss nicht sein. Wie Sie sich viel Ärger und Geld sparen können, darüber referiert die Rechtsanwältin Christiane Warnke. Die Liste der Stolperfallen ist lang: Sie reicht von A wie AGB über F wie Fotonutzung bis zu W wie Widerrufsrecht. Zusätzlich wird auf aktuelle Entwicklungen wie die zum 13. Juni 2014 geänderten gesetzlichen Vorgaben für Online-Shops eingegangen.
Nutzen Sie die Gelegenheit, der Referentin nach dem Vortrag Fragen zu diesem hochbrisanten Thema zu stellen.

05050 € 8,00

Christiane Warnke, Rechtsanwalt
am Dienstag, 20.01.2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 30
Medienraum

Pädagogik

Fachbereichsleitung und Beratung:

Andreas Tontsch
Tel. 46002-819
tontsch@vhs-haar.de
Bürozeiten:
Mo. - Mi. 09:30 bis 15:00 Uhr

Unterhaltsames Gedächtnistraining für die grauen Zellen (ab 50 Jahre)

Was für den Körper die Bewegung ist, ist das Denken für das Gehirn! Mit zunehmendem Alter büßt unser Gehirn viel von seiner jugendlichen Leistungsfähigkeit ein. Die Aufmerksamkeit, die Konzentration sowie die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen verarbeiten, sinken. Der Bundesverband für Gedächtnistraining hat hierzu ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen entwickelt. Die Trainingsziele beziehen sich dabei auf die Wahrnehmung, die Formulierung, die Phantasie, das Strukturieren, die Merkfähigkeit, die Konzentration u.v.m. Sie trainieren verschiedene Bereiche des Gehirns, dessen Leistung im Alltag dadurch allgemein verbessert wird. Das Programm bietet für jeden etwas und findet ohne Stress und Leistungsdruck statt. Der Spaß am Denken ist der wichtigste Grundsatz!

06005 € 40,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Donnerstag, 06.11.2014, 8x 16:15 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Unterhaltsames Gedächtnistraining (ab 50 Jahre)

Fortsetzungskurs

06006 € 60,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Dienstag, 07.10.2014, 12x 15:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Neue Rechtschreibung - für Erwachsene

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie aufgrund der zahlreichen Rechtschreibreformen - verständlicherweise - bei manchen neuen Regeln stark verunsichert sind. Wann schreibe ich beispielsweise ‚ss‘ oder ‚ß‘; wann werden zusammengesetzte Wörter getrennt? Die Dozentin hat die „get-up!“-Methode entwickelt, mit der Sie sich zusätzlich spielend leicht die Regeln mit Hilfe des Körpers einprägen können!
Wer traut sich an dem Workshop teilzunehmen - egal, ob Sie es für den Beruf oder privat nutzen wollen? Der Kurs ist auch geeignet für Eltern, die Ihre Kinder unterstützen wollen oder für Jugendliche, die für die Schule Facharbeiten schreiben müssen oder sich bewerben wollen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

06007 € 8,00

Martina Rost, Gymnasiallehrerin und Lerncoach
am Montag, 03.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Speed-Reading

Schneller lesen - mehr verstehen - besser behalten

Intensiv-Tages-Seminar
Fakten, Fakten, Fakten. Viele Informationen gehen verloren, wenn wir sie nicht rechtzeitig auf ihre Wichtigkeit hin filtern. Stapeln sich auch bei Ihnen die ungelesenen Zeitungen und Bücher? Der Besuch dieses Seminars ist Ihr erster Schritt, daran langfristig etwas zu ändern. Hier lernen Sie, durch einfache Übungen Ihre Wahrnehmung und Konzentration zu steigern, typische Lesefehler zu vermeiden, ausdauernder und entspannter zu lesen, sich mittels Schnell-Lesetechniken gezielt zu informieren. Damit bleiben Sie auch in Zukunft up-to-date und erhalten sich die Lust am Lesen oder wecken sie neu.
Inhalt: Blickspannen-Erweiterung, Antiregression, Augen-Training und -Entspannung, Meta-Lese-Techniken und anderes.
Bitte mitbringen: Bleistift, Taschenrechner und falls vorhanden Stoppuhr
In der Gebühr sind 5,00 EUR für ein ausführliches Skript enthalten.

06008 € 43,00

Hans-Peter Rosinski
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Grundschule Wendelsteinstr. 8, Dachraum 6
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Ideen auf Knopfdruck

Wie Kreativen ein Licht aufgeht.

Für Beruf, Studium und Oberstufe.
Wäre es nicht sensationell, wenn wir Ideen auf Knopfdruck entwickeln könnten?
Berufskreative machen das Unmögliche wahr: Ideengenerierung auf Abruf. Mit welchen Denkstrategien und Kreativtechniken ihnen das zuverlässig gelingt, zeigt dieser Vortrag. Wie funktioniert Inspiration? Wie provoziere ich bewusst einen Geistesblitz? Wie erzeuge ich mehr Ideen? Wie mache ich meine Ideen durchsetzungsstark? Sind einige Fragen, die beantwortet werden.
Freuen Sie sich auf gemeinsame Experimente und Kreativübungen, die Sie in das Thema „Steuerbare Kreativität“ einführen.

06010 € 14,00

Bettina Fuchsluger
am Donnerstag, 23.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Effizient Lernen für Studium und Beruf

Lernen mit Freude - geht das? Ja, wenn man weiß, wie Lernen funktioniert. Um in Studium und Beruf erfolgreich zu sein, ist es wichtig, sich auf möglichst effiziente Weise Wissen anzueignen. Stures auswendig lernen macht nämlich weder Spaß noch bringt es einen weiter. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lernen lernen wollen: Mit viel Enthusiasmus und Effektivität. Themen sind u.a. Lerntyp-Bestimmung, Motivationsstrategien, Lernstrategien, Zeitmanagement sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen.

06011 € 40,00

Konstanze Wellein
am Sonntag, 09.11.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG

Quelle: Microsoft

Fit for School - leichter lernen mit Köpfchen

für die 6. - 8. Klasse

Schülerworkshop zum Thema Gedächtnistechniken
Wie kann ich Vokabeln sicherer und langfristig ins Gedächtnis abspeichern? Wie kann ich mir Stichpunkte und Begriffe in Lernfächern oder Gliederungspunkte bei Referaten besser merken?
In diesem Kurs werden den Schülerinnen und Schülern moderne Lern- und Gedächtnistechniken vermittelt, wie sie auch von Gedächtniskünstlern angewendet werden. Diese Techniken helfen, Lernstoff besser und nachhaltiger abzuspeichern, und fördern gleichzeitig die eigene Kreativität.
Mit Beispielen aus den Schulfächern Natur und Technik, Geschichte und Geographie werden die neu erworbenen Techniken in die Praxis umgesetzt. Beachtlich, wie leicht und spielerisch das Gedächtnis verbessert werden kann.
Bitte mitbringen: Stifte

06019 € 15,00

Susanne Albrecht, Lern- und Gedächtnistrainerin (GFG)
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren

für Alltag und Schule

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag:
- als Gastgeber bei Kindergeburtstagen
- als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern
- in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Urlaub, Einkaufen...)
- beim Spiel als Gewinner oder Verlierer
- wer grüßt wen, wann und wie?
- beim Essen

Die Kinder eignen sich beim Pizza- bzw. Cornflakes-Essen das Wissen praktisch an (Pizzageld bitte mitgeben) und können es den Eltern, die um 16:00 Uhr als Publikum dazukommen, vorspielen.
Bitte mitbringen: Brotzeit und Trinken sowie Geld für eine Pizza.

06021 € 35,00

Sophie R. Schönhofer, Schul- und Kinderpädagogin
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Damit das Lernen leichter wird

Für Schüler von 9 - 12 Jahren

In diesem Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen (wie funktioniert das Lernen) und Techniken bzw. Methoden, wie du
- dich mit Tipps und Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst
- dir eine Lernkartei anlegst
- Mind Maps beim Lernen in der Schule und bei den Hausaufgaben einsetzt
- effektiver lesen kannst
- und wann du am besten Hausaufgaben machst sowie bekannten Lernstoff wiederholst (Zeitmanagement)

u.v.m.
Mit neuen Erfolgserlebnissen macht das Lernen viel mehr Spass!
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Wasser zum Trinken.

06022 € 32,00

Sophie R. Schönhofer, Lernberaterin P.P.®, Praktische Pädagogin
am Freitag, 21.11.2014, 14:30 - 17:30 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 14:30 - 17:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG

Spiele-Atelier

Spiele weiterentwickeln und erfinden

Für Erwachsene, gerne mit pädagog. Ausbildung, Eltern u. Kinder (ab 6 J.)
Wir nutzen eine Kiste voller Spielematerialien, die Spielregel- und Spielmechanismus-Kenntnisse des Autors sowie unsere Vielfalt an Ideen, um zu spielen und Spiele zu erfinden, gemeinsam zu testen und weiter zu entwickeln. In den Folgemonaten gibt es Gelegenheiten, erfolgversprechende Spiele einem öffentlichen Publikum vorzustellen.
Wichtig: Kinder (6-15 Jahre) nur in Begleitung eines Erwachsenen. Die Kursgebühr beträgt dann für den Erwachsenen 20,-€ und je Kind 10,-€.

06023 € 20,00

Peter Inzenhofer, Spieleautor u. Sozialpädagoge
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG

Marburger Konzentrationstraining

Für Grundschüler der 1.- 3. Klasse

Ist Ihr Kind leicht ablenkbar, flüchtig oder zu oberflächlich? Trödelt es bei den Hausaufgaben oder wirkt oft wie ein Zappelphilipp? Viele Kinder zeigen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, aber deshalb sind sie noch lange nicht „krank". Viel häufiger liegt die Ursache in falsch erlerntem Verhalten, Überforderung oder Stress. Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) ist ein etabliertes, effektives Programm für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen. Es geht um Training der Selbststeuerung, vernünftigen Umgang mit Fehlern, Verbesserung der Leistungsbereitschaft, Zutrauen in eigenes Können, Stärkung der Eltern und Verbesserung der Interaktion zwischen Eltern und Kindern. Dieser Kurs beinhaltet einen begleitenden Elternabend, bei dem Sie gezielte Informationen erhalten, und 6 Trainingstermine für das Kind.

Wichtig: Der Elternabend ist Voraussetzung für die Teilnahme der Kinder.

06024 € 90,00

Ilka Idrissi-Fakhreddine
Elternabend am Mittwoch, 07.01.2015, 19:45 - 21:00 Uhr
ab Freitag, 09.01.2015, 6x 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Grenzen setzen!

Liebevolle Konsequenz in der Erziehung

Wie konsequent soll ich bei der Erziehung sein? Darf ich auch mal nachgeben? Wenn ja, wann und wo? Grenzen helfen Kindern, sich im Alltags- und Schulleben zurechtzufinden. Ohne Regeln würde unser Miteinander nicht funktionieren. Unsere Kinder versuchen täglich und bei vielseitigen Gelegenheiten, ihre eigenen Grenzen zu setzen und einzufordern. Wie soll ich darauf reagieren? Soll ich mich auf Diskussionen einlassen? Soll nur ich bestimmen, was wann gemacht wird? Darf und soll mein Kind mitbestimmen?
Liebevoll gesetzte und klar formulierte Grenzen helfen unseren Kindern, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu verantwortungsvollen Menschen heranzuwachsen.

06025 € 10,00

Sophie R. Schönhofer, Schul- und Kinderpädagogin
am Montag, 17.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Inbusschlüssel für den Lernerfolg

Erziehen Sie noch oder wachsen Ihre Kinder schon?

Eltern wissen, Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Doch eines haben alle gemeinsam: Jedes Kind möchte lernen und dabei Erfolg haben, es möchte sich unterstützt und wertgeschätzt fühlen. In diesem Vortrag gibt es Antworten auf u.a. folgende Fragen:

- Wie kann man Kinder auf deren Weg begleiten und stärken?
- Wie kann man die kindliche Neugier und Freude am Lernen erhalten?
- Wie entwickeln sich Kinder zu beziehungsfähigen und verantwortungsvollen Erwachsenen?
- Wie wichtig ist schulischer Erfolg für ein glückliches Leben?
- Wie begegnet man schulischen Herausforderungen mit der nötigen Gelassenheit?
- Welche Talente schlummern wirklich in Ihrem Kind?

Katja Zenz, selbst dreifache Mutter, leitet seit über 10 Jahren eine eigene Praxis für Schüler- und Familiencoaching in München.

06027 € 14,00

Katja Zenz, Dipl. Kommunikationswirtin,
Familiencoach, Lern- und Gedächtnistrainerin
am Donnerstag, 22.01.2015, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Kinder, Küche, Konferenz

Schwimmhilfe für die Alltagsflut

Immer mehr Familien verbinden beides: Kinder und Karriere. In diesem lebensnahen Mutmacher-Vortrag für zweifelnde Mütter und Väter erhalten Sie viele anregende Gedankenanstöße, um den Alltag zwischen Kinder, Küche und Konferenz gelassener zu gestalten. Hier werden keine allgemeingültigen Lösungen gezeigt, sondern Sie werden ermutigt, individuelle Wege zu finden.

- Wie motivieren Sie sich und andere optimal?
- Wie entfesseln Sie Ihre inneren Kräfte?
- Wie schaffen Sie leicht, was Sie sich vornehmen?
- Wie finden Sie auch noch Zeit für sich, den Partner und die Familie?

Aus Erfahrung weiß die Referentin nicht nur, wie Alltagsprobleme zu überwinden sind, sondern auch, dass jede Krise das Potenzial für Wachstum beinhaltet. Frau Zenz ist Familiencoach und leitet seit über 10 Jahren eine eigene Praxis für Potenzialentfaltung in der Familie.

06028 € 14,00

Katja Zenz, Dipl. Kommunikationswirtin,
Familiencoach, Lern- und Gedächtnistrainerin
am Donnerstag, 13.11.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7,
Raum EG 11

Quelle: Microsoft

AD(H)S

Informations- und Gesprächsabend

Viele Kinder leiden heute an Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen. Bei ca. 5 % der Kinder und Jugendlichen wird sogar die Diagnose ADHS bzw. ADS gestellt. Diese Kinder leiden oft unter der massiven Fehleinschätzung ihres sozialen Umfelds. Sie haben eine andere Art die Welt zu sehen und leiden an der Reizüberflutung unserer heutigen Gesellschaft.
Aufmerksamkeitsstörungen führen zu schlechten Schulleistungen, behindern den beruflichen Werdegang und führen nicht selten zu sozialen Problemen.
An diesem Abend erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über AD(H)S, sondern können in einer offenen Gesprächsrunde auch Fragen dazu stellen.

06031 € 12,50

Ursula Grimm
am Donnerstag, 15.01.2015, 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte

Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei, verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wo lauern die Gefahren im Internet?
- Welche Schutzmechanismen gibt es?
- Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird?
- Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?

Wir demonstrieren Ihnen zudem aktuelle Kinderschutz-software.

06035 € 16,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 18.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, Rathauspl. 2, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der vhs Südost)

Apple iPhones und iPads kindersicher machen

iPhone, iPad und iPod touch erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit.
Damit Kinder mit diesen Geräten nicht wahllos Internetseiten besuchen und Einkäufe tätigen, erfahren Sie von uns, wie Sie Ihr Apple-Gerät kindersicher machen können. Neben gängigen Einstellungen werden auch sinnvolle und hilfreiche Apps vorgestellt.

06036 € 14,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 18.11.2014, 20:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, Rathauspl. 2, UG 131, EDV-Raum
(In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst)

Hilfe! Wird mein Kind gemobbt?

Informations-Vortrag zum Thema Mobbing bei Kindern.

Was heißt Mobbing? Wann spricht man bei Kindern von Mobbing in der Schule oder Cybermobbing? Wie können Sie herausfinden, ob ihr Kind gemobbt wird? Welche sinnvolle Möglichkeiten gibt es, Ihr Kind in dieser Situation zu unterstützen? Wo gibt es weitere Tipps und Anlaufstellen für Eltern und Kinder?

06037 € 12,00

Doris Lecker
am Montag, 10.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Fit im Umgang mit pubertierenden Jugendlichen

Belastende Gesprächs- u. Verhaltensmuster vermeiden

Miteinander den Weg in eine neue, gute Beziehung zu finden, ist eine der großen Herausforderungen zwischen Eltern und heranwachsenden Jugendlichen. An einigen Alltagsbeispielen wird deutlich werden, wie schnell wir uns als Mütter/Väter im Umgang mit unseren Jugendlichen selbst Kommunikationsfallen stellen, die in Streit und Türenschlagen enden.
Wenn uns dieser Mechanismus deutlich wird, ist es gar nicht mehr so schwer, einen besseren Kontakt zu ihnen zu gestalten - indem wir bewusst andere, hilfreiche, kommunikationsfördernde Gesprächs- und Verhaltensweisen einsetzen.
Situationen aus Ihrem Familienalltag können gerne eingebracht werden.

06038 € 14,00

Irmgard Juhasz
am Montag, 24.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Hilfe in der Trotzphase und Sauberkeitserziehung

Meilensteine des elterlichen Erziehungsalltags

Früher oder später trifft es alle. Um den 2. Geburtstag herum kann es losgehen, dieses „Nein, ich will nicht!“ Da lässt sich das Kind nicht waschen, empfindet das Zähneputzen als eine unerträgliche Qual und als Ausdruck elterlicher Machtausübung. Da trödelt es beim Anziehen oder Essen, weil es noch kein wirkliches Zeitgefühl entwickelt hat. Da eskaliert die Abholsituation im Kindergarten, da das Kind noch nicht nach Hause will. Und dann fällt auch noch die Sauberkeitserziehung genau in diesen wichtigen Entwicklungsabschnitt.
Der Vortrag unterstützt Eltern und Pädagogen, sich mit der Trotzphase konstruktiv auseinanderzusetzen, Verständnis, Ruhe und Stärke zu entwickeln und dieser erzieherischen Herausforderung mit Gelassenheit zu begegnen.

06039 € 14,00

Monika Thier
am Montag, 20.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Vom ersten Schrei zum großen Redner

Sprachentwicklung und -förderung

In diesem Vortrag erfahren Sie von der Referentin Wichtiges und Informatives über die normale kindliche Sprachentwicklung vom Mutterleib bis zur Einschulung und zwar sowohl hinsichtlich der Sprachproduktion als auch bezüglich des Sprachverstehens. Zudem werden Fördermöglichkeiten beschrieben, mit denen man die sprachliche Entwicklung des Kindes unterstützen kann.

06040 € 12,00

Nicole Riedmair M. A.
am Montag, 19.01.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Wie Eltern ihre Kinder stark machen können.

Für Eltern mit Kindern von 3-10 Jahren

Wie kann ich mein Kind im Familienalltag stärken, damit es psychisch widerstandsfähig für das Leben wird? Warum ist dies so wichtig? Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Resilienz“?
Sie erhalten Antworten auf Fragen wie diese. Denn Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) ist eine der grundlegenden Lebenskompetenzen, die der Mensch bereits in der Kindheit erwirbt und die ihn durch sein ganzes Leben begleitet. Sie bekommen an diesem Abend einen Einblick in die Grundlagen der Resilienz. Gemeinsam finden wir dann ganz konkret Möglichkeiten in Ihrem Familienalltag, wie Sie ihr Kind altersentsprechend stärken können.

06041 € 14,00

Sandra Schieler, B.A.-Kindheitspädagogin (FH)
am Donnerstag, 16.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Familienworkshop LandArt - kreatives Gestalten im Wald

Für Eltern u. ihre Kinder von 4-7 Jahren

LandArt, das ist die Kunst mit Naturmaterialien etwas zu gestalten. Zu jeder Jahreszeit bietet uns die Natur vielfältige Möglichkeiten, auch ohne künstlerische Vorkenntnisse kreativ zu werden. An diesem Vormittag steht das gemeinsame Gestalten mit den jahreszeitlichen Naturmaterialien im Vordergrund. Gemeinsam werden wir aktiv und erleben die Natur mit allen Sinnen. So kann dieser Waldvormittag zur Erholung von der anstrengenden Woche beitragen.
Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Kleidung, Brotzeit und Getränke
Wichtig: Der Preis gilt für ein Elternteil-Kind-Paar. Bei der Anmeldung daher nur den Namen des Erwachsenen angeben.

06043 € 18,50

Sandra Schieler, B.A.-Kindheitspädagogin (FH)
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: München, Truderinger Wald, Bushaltestelle „Waldtruderinger Straße“ (Bus 146), Kreuzung Waldschulstraße

Lebensbalance

Im Einklang mit den persönlichen Werten leben

Sie kennen das sicherlich: Sie sind gestresst und fühlen sich den vielen Anforderungen im Leben nicht immer gewachsen. Sie fragen sich: „Muss das so sein? Ist das der Sinn meines Lebens?“ Aber was ist der Sinn unseres Lebens: Erfolg, Reichtum oder Familie? Was macht uns glücklich und zufrieden? Unsere persönlichen Werte können uns Auskunft darüber geben. Sie haben einen sehr großen Einfluss auf unser Leben und dennoch sind sie uns zumeist nicht bewusst. Wenn wir im Einklang mit ihnen leben, geht es uns gut, wir sind motiviert, zufrieden und fühlen uns ausgeglichen.
Inhalte:
Was sind Werte und welche Rolle spielen sie in unserem Leben? – Persönliche Werte-Analyse – Die 16 Lebensmotive im Überblick – Unterschiedliche Werte – Konfliktpotential und Lösungsansätze – Im Einklang mit den persönlichen Werten leben

06044 € 78,00

Manuela Schnitzenbaumer
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG

Wertschätzend „Nein-Sagen“

Wertschätzend „Nein-Sagen“ zu sich selbst und anderen, heisst gleichzeitig „Ja-Sagen“ zu einem anderen Bedürfnis. Wie kann das authentisch und ohne schlechtes Gewissen geschehen?
Das Nein ist Angebot für den Dialog und Möglichkeit, zum Leben anderer beizutragen. So wird ein Nein klar, wertschätzend und selbstverantwortlich für die eigenen Bedürfnisse. Es schafft Vertrauen im Kontakt und ist eindeutig in der Sprache. Es ist eine achtsame Übung in Empathie für sich selbst und den anderen. Beispiele aus dem Alltag sind erwünscht.

06046 € 14,00

Barbara Renner-Wiest, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Atempädagogin, Schreiblehrerin
am Montag, 17.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Sehr
geehrte Kursteilnehmer,
ich freue mich Ihnen das neue Kurs-
programm des Fachbereiches Beruf
und EDV zu präsentieren.

In neuen Räumen und durch die Verstärkung mit neuen Dozenten und Dozentinnen bieten wir Ihnen ein umfassendes und hervorragendes Programm für Ihre berufliche Weiterbildung. Aber auch für Ihre Fragen mit Ihren privaten Geräten (ob Smartphone, Tablet oder PC) finden Sie bei uns den richtigen Kurs.

Ob für den beruflichen Wiedereinstieg oder die berufliche Umorientierung bieten wir jetzt auch vormittags Kurse an. Auch haben wir unser Angebot für Projektmanagement ausgeweitet und bieten zusätzlich Kurse zur Einrichtung und Administration von Windows Servern an.

In der Rubrik „Digitale Fotografie“ finden Sie zusätzlich zu unserem gewohnten Angebot einen Abendkurs in dem Sie in die verschiedenen Bereiche schnuppern können. Besonders freut uns ein Kurs zu Tierfotografie (auf Seite 42) der in Kooperation mit dem Münchner Tierheim stattfindet.
Bei allen Kursen bieten wir trotz der preiswerten Kursgebühr unsere gewohnte hohe Qualität, welche durch unsere hervorragenden Dozentinnen und Dozenten ermöglicht wird. Wenn Sie Anregungen und Fragen zu den Kursen haben oder eine Beratung wünschen, stehe ich gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen

Andreas Tscherniwetz
Dipl. Soz. Päd. (FH)
EDV-Fachbereichsleitert
tscherniwetz@vhs-haar.de

Beratung:

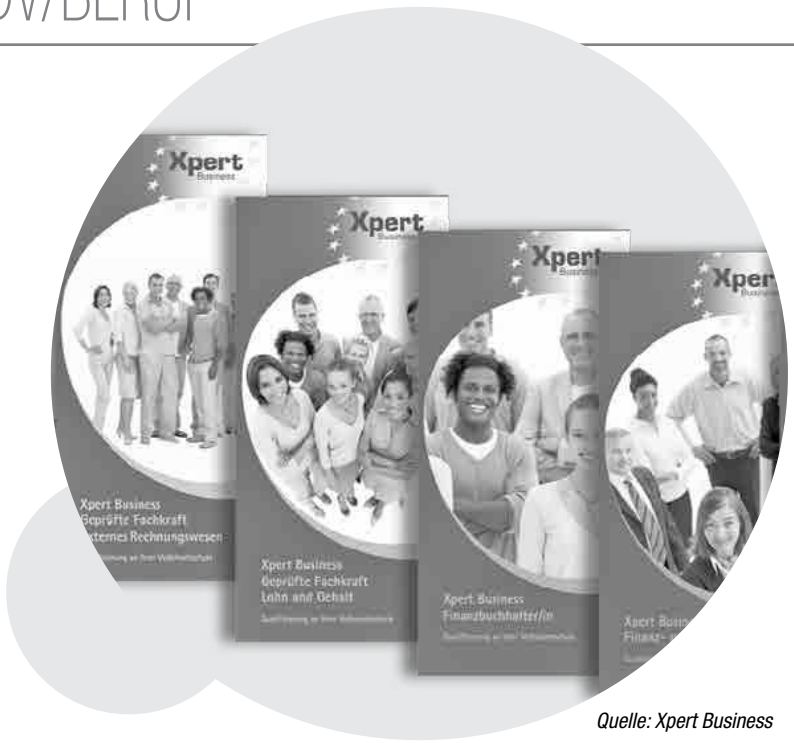
Rufen Sie an oder kommen Sie persönlich vorbei, wir beraten Sie gerne!

EDV/Beruf:
Andreas Tscherniwetz,
Tel. 089-46002-825

In diesem Fachbereich finden Sie: Seite

Berufliche Weiterbildung..... 24 ff.
Windows Grundlagen ..... 32 ff.
Seniorenkurse 34
Apple iPad und iMac..... 35 ff.
Mobile Welten..... 37
Büroanwendungen ..... 38 ff.
Internet ..... 41 ff.
Digitale Fotografie ..... 45 ff.
Bildbearbeitung..... 48 ff.

Quelle: @geizhals.de



Quelle: Xpert Business

Einführungsveranstaltung zu den Xpert Lehrgängen

An diesem Abend erhalten Sie ausführliche Informationen zu unseren Xpert Business Lehrgängen:
- zu den einzelnen Ausbildungsgängen: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt, Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in
- zu den Start-Voraussetzungen, Nutzen und Chancen der Ausbildung
- zu den Möglichkeiten eines Quer- und Wieder einstiegs sowie
- zur Kooperation von Xpert, DATEV bzw. Lexware und SAP

66410 gebührenfrei

Markus Maier
am Montag, 29.09.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
(In Zusammenarbeit mit vhs-SüdOst)

Finanzbuchführung 1

Grundlagen der Finanzbuchführung

Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Prüfungstermin siehe 66412. Kursgebühr inkl. Lehr- und Arbeitsbuch.
Bitte mitbringen: Taschenrechner

66411 € 335,00

Markus Maier
ab Dienstag, 14.10.2014, 11x 18:00 - 20:30 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Finanzbuchführung 1

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66411 - Finanzbuchführung 1 vermittelt wird.
Bitte mitbringen: Taschenrechner

66412 € 50,00

Markus Maier
am Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrarie-Haus, Ratssaal OG
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Prüfungstermin siehe 66414.
Kursgebühr inkl. Lehr- und Arbeitsbuch.

66413 € 335,00

Joachim Blei
ab Mittwoch, 15.10.2014, 11x 18:00 - 21:00 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Finanzbuchführung 2

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66413 - Finanzbuchführung 2 vermittelt wird.

66414 € 50,00

Joachim Blei
am Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal OG
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Finanzbuchführung 3 (DATEV)

Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.
Prüfungstermin siehe 66416.
Voraussetzung: Kenntnisse in Finanzbuchführung (vgl. Finanzbuchhaltung 1 & 2), PC-Grundkenntnisse.

66415 € 247,00

Joachim Blei
am Samstag, 07.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 08.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 14.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 15.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Finanzbuchführung 3 (DATEV)

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66415 - Finanzbuchführung 3 vermittelt wird.

66416 € 50,00

Joachim Joachim Beil
am Samstag, 21.03.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Finanzbuchführung 4 (DATEV)

Passgenau aufbauend auf Finanzbuchführung (3) DATEV vermittelt dieser Kurs praxisnah die Kompetenzen zur selbstständigen Nutzung der Buchführungssoftware „DATEV Mittelstand classic pro“. So können die erweiterten Möglichkeiten der DATEV-Software optimal genutzt werden.
Dieser Kurs setzt Kompetenzen voraus, wie sie in den Xpert Business Kursen Finanzbuchführung (1), (2) und (3) DATEV vermittelt werden.

66417 € 247,00

Christine Mader
am Samstag, 28.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 29.03.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 04.04.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 05.04.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Finanzwirtschaft

Die Finanzwirtschaft hat eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.
Prüfungstermin siehe 66419.

66418 € 428,00

Markus Markus Maier
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 25.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 31.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 01.02.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Freitag, 05.02.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Finanzwirtschaft

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66418 - vermittelt wird.

66419 € 50,00

Markus Maier
am Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, OG, Ratssaal
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Lohn- und Gehaltsbuchhaltung 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von ANinnen und ANn sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, der Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge sowie der Lohnkontenführung.
Voraussetzungen: vgl. Xpert Business Lohn und Gehalt (1)
Prüfungstermin siehe 66422.

66421 € 335,00

Alexander Brandeis und Joachim Beil
am Freitag, 07.11.2014, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 08.11.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Freitag, 14.11.2014, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 15.11.2014, 09:00 - 16:00 Uhr.
am Freitag, 21.11.2014, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 29.11.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Lohn- und Gehaltsbuchhaltung 2

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66421 - vermittelt wird.

66422 € 50,00

Joachim Beil und Andreas Brandeis
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 6
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Lohn- und Gehaltsbuchhaltung 3 DATEV

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.
Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.
Prüfungstermin siehe 66424.

66423 € 247,00

Alexander Brandeis
am Samstag, 17.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 24.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 31.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Prüfung Lohn- und Gehaltsbuchhaltung 3 DATEV

Die Prüfung wird nach den Richtlinien von Xpert Business durchgeführt. Sie erstreckt sich über den gesamten Stoff, der im Kurs 66423 - vermittelt wird.

66424 € 50,00

Joachim Beil und Andreas Brandeis
am Samstag, 14.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Finanzbuchhaltung mit DATEV mittelstand classic pro

Dieser Kurs vermittelt systematisch und Anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungssoftware.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Finanzbuchführung

66425 € 280,00

Christine Christine Mader
am Montag, 27.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Dienstag, 28.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Mittwoch, 29.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Donnerstag, 30.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Finanzbuchhaltung mit DATEV

Umstiegsschulung auf mittelstand classic pro

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit DATEV Kanzlei Rechnungswesen Pro oder vergleichbarer Software haben, bieten wir Ihnen eine Schulung um den Umstieg auf DATEV mittelstand classic pro gelingen zu lassen.

66426 € 280,00

Christine Mader
am Samstag, 11.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 12.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Lohn- und Gehaltsbuchhaltung

Auffrischungskurs für Wiedereinsteiger

In diesem Kurs können die Teilnehmer/Innen ihre Kenntnisse der manuellen Lohn- und Gehaltsabrechnung updaten und damit die Vorausetzung für die optimale Teilnahme am EDV-Training schaffen. Das Seminar behandelt alle wichtigen Aspekte der Lohn- und Gehaltsabrechnung von den Arbeitspapieren über die Sozialversicherung, das Steuerrecht und Fällen aus der Abrechnungspraxis.
Bitte buchen Sie diesen Kurs unbedingt als Vorbereitung für das EDV Seminar, um den Lernerfolg zu sichern, wenn sie zurzeit keine Löhne abrechnen. Der Kompaktkurs Lohn- und Gehalt ist ein Vorbereitungskurs für das Seminar Lohn und Gehalt 3 (DATEV) bzw. Lohn und Gehalt mit DATEV.

66427 € 165,00

Alexander Brandeis
am Freitag, 09.01.2015, 15:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 10.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Neubiberg, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Lohn und Gehalt mit DATEV

DATEV Lohn und Gehalt comfort

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für ArbeiterInnen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse der Lohnbuchhaltung, z.B. Xpert Business Lohn und Gehalt 1 und 2

66428 € 280,00

Christine Mader
am Dienstag, 17.02.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Mittwoch, 18.02.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Donnerstag, 19.02.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Freitag, 20.02.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Doppik in der kommunalen Finanzbuchführung

Das kommunale Finanzwesen befindet sich derzeit in einem großen Umbruch bzw. in einer Umstellungsphase. Mit Inkrafttreten des „Gesetzes zur Änderung des kommunalen Haushaltsrechts“ am 01.07.2007 haben Kommunen in Bayern ein Wahlrecht. Den Teilnehmern soll ein vollständiger Überblick über das neue kommunale Rechnungswesen geboten werden. Der Referent ist als Berater von Kommunen und Städten im Bundesgebiet mit dem Thema vertraut.

66429 € 380,00

Alexander Brandeis
am Montag, 19.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Dienstag, 20.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Montag, 26.01.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Quelle: Microsoft

Projektmanagement für Klein- und mittelständische Unternehmen (KMU)

Die Abwicklung von Projekten wird immer mehr zum entscheidenden Erfolgsfaktor in den Geschäftsprozessen eines Unternehmens. Mit einer modernen Projektorganisation ist es jetzt für Sie noch einfacher, Projekte erfolgreich durchzuführen. Sie lernen in diesem Kompaktkurs durch ein gezieltes Training die Grundlagen des Projektmanagements. Strukturieren, Planen, Kommunizieren, dies sind nur einige wichtige Themen, die für ein erfolgreiches Projektmanagement zwingend notwendig sind. Zahlreiche integrierte Übungen aus dem Arbeitsalltag unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben, ein guter Projektmanager zu werden.
Kursinhalte:
- Was ist Projektmanagement?
- Anforderungen an Projektleiter und Projektteam
- Projektstrukturplan erstellen
- Termin- und Ablaufplanung
- Sachmittel- und Projektbudgetplanung
- Risikomanagement
- Kommunikation im Projektteam
- Projekte dokumentieren
- Zum Umgang mit dem Projektende

In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von 12,40 € enthalten.

66430 € 147,00

Werner Weickert
am Dienstag, 16.12.2014, 08:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Projektmanagement für den Beruf mit MS Project

Um flexibler und leistungsfähiger auf neue Herausforderungen reagieren zu können, werden in Organisationen Ziele und Aufgaben zunehmend projektbezogen formuliert. Dieser Kurs vermittelt theoretische Grundlagen und praxisnahe Beispiele für die erfolgreiche Projektarbeit und das Management von Projekten.
Kursinhalte:
- ein Projekt nach Phasen organisieren und umsetzen
- ein Projektteam entwickeln und etablieren
- Meilenstein-, Termin-, Aktivitäten- und Ressourcenpläne mit MS Project erstellen
- geeignete Arbeitstechniken anwenden
- den Projektablauf kontrollieren und steuern

In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von 15,95 € enthalten.

66431 € 298,95

Werner Weickert
ab Mittwoch, 07.01.2015, 8x 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Marketing Kommunikation für Dienstleister, Planer und Ingenieure

Das Produkt stimmt. Aber der Schritt an den Markt ist noch nicht sicher genug. Das Seminar (mit Workshop-Anteilen) geht der Frage nach, wie man bestehende Produkte über Kommunikationsmaßnahmen in einem Markt verankern kann. Wer nur mit dem direkten Kunden kommuniziert verschenkt wertvolle Marktchancen!
Kommunikation beinhaltet Werbung, Reklame und Öffentlichkeitsarbeit. Wie man sich hier positionieren kann und welche Möglichkeiten sich für den eigenen Betrieb ergeben, ist Inhalt des zweitägigen Seminars. Dabei bekommen Sie nicht nur theoretischen Input, sondern können am eigenen Marktauftritt feilen. Daher ist es sinnvoll, das Seminar mit einem Sparringspartner aus dem eigenen Betrieb zu besuchen. In Arbeitsgruppen werden Kommunikations-Ideen konkretisiert und besprochen. Das Modul gibt einen kurzen Überblick über die Basis des Marketings und wendet sich dann gezielt der Marktkommunikation (inklusive Pressearbeit) zu.
Sie erfahren die Zusammenhänge der Kommunikation mit Produktion und Vertrieb, lernen Ansatzpunkte für zielgerichtete Kommunikation kennen und erfahren, ob und wie sich Werbung und PR für Ihre Ziele nutzen lassen.

66433 € 129,00

Gisela Goblirsch
am Freitag, 09.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Ergebnisorientiere Kommunikation

Gespräche, Besprechungen und Verhandlungen so zu gestalten, dass ein für beide Seiten sinnvolles Ergebnis herauskommt, ist eine Kunst. Es geht dabei nicht darum, den Gesprächspartner zu „bezwingen“, sondern ein Ergebnis zu erreichen, das von allen Partnern getragen wird und aus dem sich auch die nächsten Schritte ergeben und entwickeln lassen.
Das Seminar gibt einen Einstieg in gute Gesprächs- und Verhandlungsführung. Es eröffnet Kommunikationswege, an die man selten denkt und die vom Beharren auf dem Ziel weg führen - hin zu einem verlässlichen Ergebnis.
Die eigene Zielsetzung konstruktiv kritisch zu betrachten und Abwehrhaltungen, Verteidigungsmaßnahmen und Misstrauen des Gegenübers zu überwinden, sind die Kernpunkte dieses Seminars.

66434 € 64,00

Gisela Goblirsch
am Freitag, 23.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Kundenorientierter Emailverkehr für Techniker

Kurz soll‘s sein, schnell soll´s gehen und der Kunde sollte Zusammenhänge verstehen können. Für Techniker ist Schrift- und E-Mailverkehr mit Kunden eine echte Herausforderung. Doch es gibt sinnvolle Methoden, Informationen weiterzugeben und gleichzeitig die Sprache des Kunden zu sprechen. Das Seminar bietet an einen Tag den kompletten Überblick über Systematik, Wortwahl und Diktion guter Kundenkommunikation per Brief und E-Mail.

66435 € 64,00

Gisela Goblirsch
am Freitag, 28.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Arbeiten im Team mit Outlook 2013 und Exchange

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf freigegebene Ordner, Stellvertretungen für Posteingang und Kalender. Auch eine professionelle Ressourcenplanung von Besprechungsräumen, Dienstfahrzeugen und Geräten wird behandelt. Lernen Sie an einer Beispielsfirma mit vielen Übungen die Funktionen von Outlook 2013 mit Exchangeanbindung kennen.
Voraussetzung: Windows und Outlook Grundkenntnisse

66436 € 89,00

Andreas Tscherniwetz
am Freitag, 16.01.2015, 15:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Der kleine Anfang - In Teilzeit selbständig

Ein guter Einstieg in die Selbstständigkeit ist häufig ein Einstieg in Teilzeit. Unter anderem bei Personen mit Familienaufgaben wird diese Option immer beliebter. Die selbstständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf aber einer umsichtigen Planung und flexiblen Lösungen. Neben Basiswissen und Anlaufstellen zur Selbständigkeit angefangen beim Gründungskonzept über die Buchhaltung bis hin zu Steuer und Versicherungen vermittelt der Vortrag auch die Besonderheiten der Selbständigkeit in Teilzeit. Typische Stolpersteine sind ebenso Thema wie der Umgang mit Zielkonflikten.

66437 € 13,20

Elfi Melbert
am Montag, 02.02.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs-Grafing, Griesstr. 27, EG
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

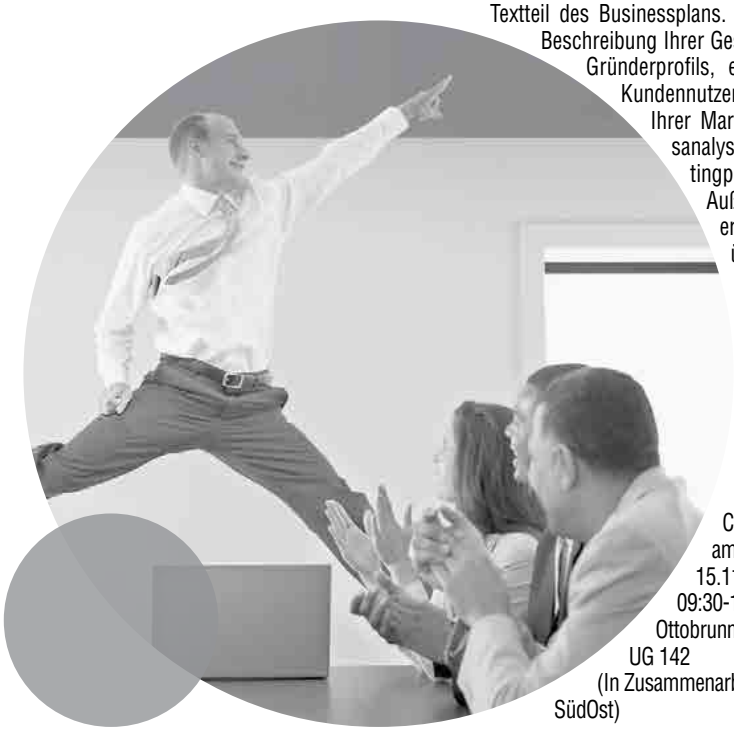
Workshop Existenzgründung

Vielleicht haben Sie auch schon einmal über eine Existenzgründung nachgedacht?
In dem kompakten Wochenendworkshop erhalten Sie viele Informationen zum Thema Gründung und können danach Chancen und Risiken für Ihr Vorhaben besser beurteilen.
Die Referenten Daniela Anders (Steuerberaterin), Joachim Blei und Alexander Brandeis (KfW Gründercoaches) informieren Sie in einem dialogorientierten Workshop und stehen für Fragen zur Verfügung.
Inhalte:

- Von der Idee zur Umsetzung - Träume realistisch umsetzen
- Die Geschäftsidee prüfen - Chancen und Risiken kennen
- Allein oder mit anderen gemeinsam gründen
- Haupt- oder nebenberufliche Gründung?
- Konkrete Beschreibung des Vorhabens für den Businessplan
- Markt- und Standortanalyse
- Die Rechtsform optimal planen
- Marketing- und Vertriebskonzept
- Finanzplan erarbeiten und mit Banken erfolgreich verhandeln
- Investitionen, Umsatz, Kosten, Finanzierung, Erfolg, Liquidität
- Förderinstrumente der KfW, der LfA Bayern optimal nutzen
- Steuer- und Buchhalterische Grundlagen
- Soziale Absicherung optimal gestalten
- Gründungsentscheidung treffen

66438 € 149,00

Alexander Brandeis, Joachim Blei
am Freitag, 17.10.2014, 16:00 - 20:00 Uhr
am Samstag, 18.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Am Sonntag, 19.10.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Ottobrunn, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 02
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)



Quelle: Microsoft

EFFEKT

Existenzgründungsseminar für Frauen

Das Seminar EFFEKT! unterstützt Frauen und speziell Berufsrückkehrerinnen bei der Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit. Der Kurs vermittelt das notwendige Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung und einen guten Start in die berufliche Selbstständigkeit. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Geschäftskonzept, das gemeinsam in der Gruppe an einem Beispiel erarbeitet wird.
Das Seminar EFFEKT! findet in Kooperation mit dem Verein GründerRegio M statt. Nach dem Seminar können die Teilnehmerinnen weitere Unterstützung bei der Vorbereitung ihrer Existenzgründung durch das Projekt guide des GründerRegio M e.V. bekommen. guide bietet Frauen kostenfreie, individuelle Beratung sowie konkrete Unterstützung bei der Existenzgründung. Das Projekt guide wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München. Weitere Informationen finden Sie unter www.guide-muenchen.de; www.effekt-online.de; Telefon 089 / 22 84 15 84. Preis inkl. Seminarunterlagen

66439 € 55,00

Melanie Schaudinn
am Dienstag, 13.01.2015, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Mittwoch, 14.01.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Erfolgreich gründen - Businessplan

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie aus Ihrer Gründungsidee ein überzeugendes und professionelles Konzept als Basis für Ihren Erfolg entwickeln können. Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Textteil des Businessplans. Dieser beinhaltet die Beschreibung Ihrer Geschäftsidee und Ihres Gründerprofils, eine Darstellung des Kundennutzens, der Ergebnisse Ihrer Markt- und Wettbewerbsanalyse und Ihren Marketingplan.
Außerdem erhalten Sie erste Informationen über den Zahlenteil Ihres Geschäftskonzeptes mit dem Kapitalbedarf und der Umsatz- und Rentabilitätsplanung.
Preis inkl. Seminarunterlagen.

66440 € 55,00

Claudia Pusch
am Samstag, 15.11.2014, 09:30-13:30 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Effektive Konfliktlösungen: Das Praxis-Seminar

Um Verhandlungen optimal vorzubereiten, zielsicher zu führen und souverän abzuschließen braucht es bewährte Methoden und Techniken. In diesem Praxis-Seminar lernen Sie an zwei Tagen
- Grundlagen der Kommunikation
- Methoden der Gesprächsführung
- Gesprächstypen und -arten
- Argumentationstechniken
- Verhandlungskonzepte
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern (auf Wunsch)

Sie können die Theorie sofort in Übungen und Rollenspielen ausprobieren. Denn die Wirkung unterschiedlicher Herangehensweisen und Argumentationen lässt sich in einer Gruppe viel unmittelbarer erleben. Einen noch persönlicheren Nutzen aus dem Seminar ziehen Sie also, wenn Sie ganz konkrete Verhandlungssituationen aus Ihrem Alltag einbringen und in einem geschützten Rahmen neue Ansätze ausprobieren wollen.
In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von 15,95 € enthalten.

66442 € 130,95

Heribert Bönig
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Erfolgreich verhandeln: Das Praxis-Seminar

Um Verhandlungen optimal vorzubereiten, zielsicher zu führen und souverän abzuschließen braucht es bewährte Methoden und Techniken. In diesem Praxis-Seminar lernen Sie an zwei Tagen
- Grundlagen der Kommunikation
- Methoden der Gesprächsführung
- Gesprächstypen und -arten
- Argumentationstechniken
- Verhandlungskonzepte
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern (auf Wunsch)

Sie können die Theorie sofort in Übungen und Rollenspielen ausprobieren. Denn die Wirkung unterschiedlicher Herangehensweisen und Argumentationen lässt sich in einer Gruppe viel unmittelbarer erleben. Einen noch persönlicheren Nutzen aus dem Seminar ziehen Sie also, wenn Sie ganz konkrete Verhandlungssituationen aus Ihrem Alltag einbringen und in einem geschützten Rahmen neue Ansätze ausprobieren wollen.
In der Gebühr ist ein Lehrbuch im Wert von 15,95 € enthalten.

66443 € 130,95

Heribert Bönig
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Business Knigge

Welche Signale senden Sie aus?

Im Berufsleben werden korrekte Umgangsformen und souveränes Auftreten erwartet. Die Arbeitsleistung alleine genügt nicht. Wir helfen Ihnen dabei gutes Benehmen und Taktgefühl zu schulen und somit zu einer erweiterten Sozialkompetenz zu gelangen.
Im Kurs wird auch auf Tischetikette eingegangen und erprobt (nicht im Kurspreis enthalten).
Inhalt:
Der erste Eindruck: Selbst- und Fremdbild
- Vorstellen
- Begrüßen
- Anrede
- Visitenkarte
- selbstsicher und kompetent
- Small Talk Do's und Dont's
- So kommen Sie in Meetings, bei Betriebsfeiern und Empfängen gut an
- Aktueller Tisch- und Kantinenknigge mit Praxis im Restaurant (nicht im Preis enthalten)

66444 € 70,00

Heidi C. Vornehm
am Samstag, 18.10.2014, 10:00-17:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Sich sicher fühlen:

Natürliche Rhetorik und Körpersprache

Kommunikation läuft vorwiegend über nonverbale und emotionale Bahnen: Diese vergessene Sprache gilt es wieder zu entdecken. Rhetorische Tricks und Wortspiele sind „out" - natürliche und ehrliche Rhetorik schafft Sympathie und hinterlässt einen positiven Eindruck. Gute Rhetorik und Körpersprache gehen einher mit einem wachsenden Selbstbewusstsein. Dieses Gefühl der Sicherheit schafft die nötige Gelassenheit und Freude am Ausdruck: Nur wer natürlich ist, kommt an.
Kursinhalt: • Grundlagen der Rhetorik • Stil- und Hilfsmittel • Lampenfieber • Atem- und Stimmtraining • Körpersprache: Deutung und Anwendung • Dialektik: der gekonnte Umgang mit der Sprache.
Wir üben mit Rollenspielen (mit Video) Situationen aus dem Alltag.

66605 € 60,00

Wolfgang Seifert, Dipl. Psychologe, Personaltrainer
ab Montag, 06.10.2014, 2x 18:00 - 21:45 Uhr
Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 3.1
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Kommunikation mit Kunden

Kommunikation mit Kunden findet in jedem Betrieb statt. Wenige Worte genügen, einen Kunden zu gewinnen oder ihn zu verlieren. Fühlt sich der Kunde wohl, bleibt er auch heute noch lange an ein Geschäft oder ein Unternehmen gebunden.
Doch wie sollte erfolgreiche Kommunikation mit Kunden eigentlich ablaufen? Wie lassen sich Beschwerden oder auch Reklamationen durch eine lösungsorientierte Kommunikation als echte Chance zur Kundenbindung nutzen?
Dieser Kurs zeigt Ihnen an ganz alltäglichen Beispielen, wie Sie in den Bereichen Service, Verkauf und Beschwerde-Management mit den oft unterschiedlichsten Kunden Dialoge führen, die die jeweiligen Kundenerwartungen erfüllen. Gleichzeitig erhalten Sie Werkzeuge für eine erfolgreiche Kommunikation auch mit schwierigen Kunden.
Kursinhalte:
- Kommunikation, Kundenbindung und guter Service
- Kundentypen erkennen
- Umgang mit Kunden am Telefon
- Kundengespräche im Verkauf
- Umgang mit Beschwerden und Reklamationen

Im Kurspreis ist ein Kursbuch im Wert von 11,90 € bereits enthalten.

66604 € 48,90

Wolfgang Seifert
am Dienstag, 04.11.2014,
17:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule,
Münchener Str. 3, OG 28

Quelle: Microsoft

Die Kunst zu überzeugen

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und Ihr Gegenüber für sich zu gewinnen? Ist es Ihre Persönlichkeit, Ihre Strategie oder die Sprache? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber, überzeugen und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, überreden, manipulieren...
Wie schütze ich mich gegen subtile Manipulation? Entdecken Sie die Spielregeln für die Kunst zu überzeugen.

66606 € 30,00

Wolfgang Seifert, Dipl. Psychologe, Personaltrainer
am Donnerstag, 27.11.2014, 18:00 - 21:45 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 3.1
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Rhetorik

Überzeugend auftreten, sich sicher fühlen und seine sprachlichen Fähigkeiten zur Geltung bringen - das kann man nicht mit Tricks. Wer seine eigene Natürlichkeit einzusetzen weiß, kommt weiter. Wir trainieren Ihre rhetorische Kompetenz anhand verschiedener Situationen. Schwerpunkt ist das Sprechen vor dem Seminarpublikum, das wir anhand eines kleinen Vortrags üben (bitte bringen Sie ein Thema mit!). Sofern gewünscht können Rollenspiele für andere Situationen und Videofeedback eingesetzt werden. Eine Auswahl möglicher Themen sind: * Wie kann man sich auf Gesprächssituationen vorbereiten? * Wie gehe ich mit Lampenfieber um? * Sprachliche Ausdrucksmittel * Atem und Stimme * Körpersprache verstehen und einsetzen * Umgang mit schwierigen Zuhörern.

66607 € 70,00

Axel Schick
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Gedächtnistraining mit Mindmapping

Oft brauchen wir ein gutes Gedächtnis und die Fähigkeit „assoziativ“ zu denken - es sind Bausteine für unseren Erfolg. Mindmapping ist eine ideale Methode, um zu planen, zu organisieren und um komplexe Aufgaben zu lösen. Die bildhafte Form der Darstellung erschließt das ganze Gehirn und belebt Ihr kreatives Potenzial. Zusammen mit Memotechniken erhalten Sie ein gutes Rüstzeug für Schule, Studium und Beruf sowie auch für den Alltag. Die Leistungen unseres Gehirns lassen sich mit einfachen Techniken schnell und mühelos enorm steigern.
Inhalte: * Die Welt des Gehirns * Die Kunst der Assoziation * Mindmapping * Techniken der Gedächtniskünstler.

66608 € 35,00

Wolfgang Seifert
am Montag, 13.10.2014, 18:00 - 22:00 Uhr
vhs Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 403
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein? Lassen sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden sie Fragetechniken, um die Situation zu gestalten und Missverständnisse und Blockaden zu vermeiden: Eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findent statt. Seminarinhalt: * Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? * Spielregeln der Schlagfertigkeiten * Fragetechniken und aktives Zuhören * Schwierige Situationen kreativ meistern. Im Kurspreis ist ein Kursbuch im Wert von 12,10 € bereits enthalten.

66609 € 47,10

Wolfgang Seifert
am Mittwoch, 15.10.2014, 18:00 - 22:00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Quelle: flickr.com von Mike Rohde

Small Talk mit Wirkung

Das kennen Sie sicher auch: Auf einer Party, im Kino oder im Zug, bei der Begrüßung von Kunden, beim Einkaufen, ja überall wo Menschen zusammen sind: Häufig fällt einem einfach nichts Lockeres ein, um Kontakt aufzunehmen oder zu intensivieren: Chance verpasst.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie beim Smalltalk Einstieg und Fortsetzung finden, die Ihr Gegenüber neugierig machen. Und wie Sie damit gut ankommen und in Erinnerung bleiben. Das Gewusst-wie können Sie auch gleich in Rollenspielen ausprobieren und werden live erleben: Smalltalk macht echt Spaß und man lernt interessante Menschen kennen!

66610 € 54,00

Heribert Bönig
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Situationskompetenz

Wie Sie erfolgreich und selbstsicher handeln und auftreten
Situativ richtig handeln, ohne sich unter Druck setzen zu lassen - das trainieren Sie in diesem Seminar. Mögliche Themen sind: * „Nein“ sagen können * Sich in fremden „Territorien“ sicher bewegen * Sich Fehler erlauben * Kritik üben und Kritik positiv annehmen * Kontakte bewusst herstellen * In schwierigen Situationen selbstsicher sein * Konflikte selbstbewusst bewältigen. Die Wünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.

66611 € 70,00

Axel Schick
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Ebersberg Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 504
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Mit der richtigen Körpersprache zu mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick). Bei jedem Wort, dass wir mit anderen Leuten wechseln, spielt unser Körperausdruck eine entscheidende Rolle. Darum auch der Begriff Körper„sprache“. Lernen Sie in diesem Workshop, was Ihre Körpersprache über Sie aussagt, wie Sie auf andere wirken und was Ihnen die Körpersprache anderer Leute mitteilt. Mit vielen praktischen Einzel- und Gruppenübungen erfahren Sie, welche Merkmale eine erfolgreiche Persönlichkeit auszeichnen. Themen sind u.a.: Körperhaltung, Stimme und Tonfall, der erste Eindruck, etc. In Zukunft werden Sie stimmiger kommunizieren und andere besser verstehen. Sie werden merken, wie sich Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung geschärft hat. Und Sie werden Ihre Gesprächspartner durch sicheres und authentisches Auftreten überzeugen.

66612 € 48,00

Konstanze Wellein
am Sonntag, 07.12.2014, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Quelle: flickr.com von Malthe

Quelle: flickr.com von plantoo47

Zeit beginnt im Kopf - inneres Zeitmanagement

„ Es ist nicht wenig Zeit, was wir haben, sondern es ist viel, was wir nicht nutzen“ (Seneca)
Das Dringende schnell erledigen, das Wichtige in Ruhe bedenken, unter Zeitdruck richtig und schnell entscheiden, konzentriert arbeiten und ansprechbar sein für Kollegen, Ziele verfolgen und dabei entspannt bleiben.
Da man Zeit nicht managen kann, lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Ihre Selbstorganisation nachhaltig optimieren können und dabei immer Ziele und wichtige Aufgaben im Blick, die Übersicht behalten.
Sie lernen, den Tag gut und effizient zu planen, Termine ohne Stress und Zeitdruck einzuhalten und gewinnen gleichzeitig Freiraum für wichtige Aufgaben und Kreativität.
Kursinhalte:
- Analyse der eigenen Arbeitssituation
- Zeitmanagement in der Selbstorganisation
- Zeitmanagement in der Zusammenarbeit
- Umgang mit Belastungen
- Zeitmanagement und beruflicher Erfolg

Im Kurspreis ist ein Kursbuch im Wert von 11,90 € bereits enthalten.

66613 € 47,40

Wolfgang Seifert
am Dienstag, 02.12.2014, 18:00 - 22:00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 504
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Pimp your Leadership

Teamführung

Die Globalisierung der Märkte fordert Aktion, schnelle Umsetzung , Nutzenorientierung und Visionen. Statt eines „Chefs“ mit Eigentümermentalität ist heute der Leader eines Teams gefordert! Hier erfahren Sie um Ihre Vorbildfunktion, die Notwendigkeit Veränderungen zu erklären und wie Sie das Potential Ihres Teams ausschöpfen.

66614 € 46,00

Hans-Peter Albrecht
am Samstag, 08.11.2014, 09:30-17:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Gehen oder bleiben?

Mut zur berufliche Veränderung finden

Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, die ihnen berufliche Entscheidungen erleichtern. Sie erhalten Impulse, wie sie ihrem Berufsleben neuen Sinn geben können und lernen eigene Hindernisse und Zweifel in Entscheidungssituationen neu zu bewerten. Zudem zeigt die Referentin Wege auf, wie eine berufliche Neuorientierung umgesetzt und das wirtschaftliche Risiko dabei minimiert werden kann. In einer abschließenden Gesprächsrunde haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

66615 € 8,00

Regina Lautenschläger
am Mittwoch, 04.02.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 3.1
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Wie finde ich meinen Traumjob?

Berufsorientierung für Schulabgänger nach dem Karriere-Navigator

- Wie soll es nach der Schule weitergehen?
- Wie finde ich die Ausbildung, das Studium oder den Beruf, der zu mir passt?
- Welche Potenziale stecken in mir?

Finde heraus was Dich wirklich interessiert und wo Deine Fähigkeiten, Wünsche und Bedürfnisse liegen. So erhöhst Du die Chance, den Beruf zu finden, der Dich glücklich und erfolgreich macht. Gearbeitet wird mit spielerischen Einzel- und Gruppenübungen. Der Workshop endet mit einem Übersichtsbild – angelehnt an den Karriere-Navigator, der auch für spätere Entscheidungen und weitere Berufsideen zur Klärung genutzt werden kann.
Dieser Workshop für Schulabgänger hilft Dir bei der Berufsfindung.
Worum es in diesem Workshop geht:
- Entwicklung mehrerer Berufsideen
- Herausarbeiten eines klaren Berufsbildes
- Hilfestellung bei der Studienwahl
- Auswahl einer passenden Ausbildung
- Möglichkeiten von Alternativen
- Ideen für potenzielle Arbeitgeber

66616 € 59,60

Antje Brinkmann, Dipl.-Kauffrau, Individualpsychologische Beraterin (DGIP), Trainerin (IHK)
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Wie finde ich meinen Traumjob?

Berufsorientierung für Berufstätige zwischen 19 und 25 Jahren

- Du hast bereits eine abgeschlossene Ausbildung und erste Berufserfahrung – aber das soll es jetzt beruflich schon gewesen sein?
- Du überlegst noch einmal zur Schule zu gehen, Dein Studium zu wechseln oder es ganz abzubrechen?
- Du fühlst Dich in deinem Job nicht wohl und würdest gerne etwas machen, das mehr zu Dir passt?

Dann finde heraus, welcher Beruf wirklich zu Dir passt, Dich glücklich und erfolgreich macht. Dieser Workshop konzentriert sich auf Dein berufliches Ziel und die nächsten Schritte dorthin. In spielerischer Einzel- und Gruppenarbeit beschäftigst Du Dich mit Deinem idealen Job, Deinen Potenzialen, Visionen, Bedürfnissen und Interessen. Alle Einzelinformationen werden am Ende in einem Übersichtsbild – angelehnt an den Karriere-Navigator - festgehalten. Dieses kann auch für spätere Entscheidungen und weitere Berufsideen zur Klärung genutzt werden.
Bitte einen aktuellen Lebenslauf mitbringen.
Gebühr inkl. 3,- € Materialkosten

66617 € 64,60

Antje Brinkmann, Dipl.-Kauffrau, Individualpsychologische Beraterin (DGIP), Trainerin (IHK)
am Samstag, 10.01.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Büromanagement - Professionell organisieren am Arbeitsplatz

IIhr Arbeitsplatz ist Ihr Imageträger. Oft sind Sie der erste Kontakt für Kunden und Geschäftspartner. Vom Aussehen eines Arbeitsplatzes schließen Vorgesetzte, Kollegen und Kunden auf Ihre gesamte Arbeitsweise. Um die Fülle der unterschiedlichen Aufgaben, die täglich an Sie herangetragen werden, zu bewältigen, sollte die Büroarbeit nur einen Bruchteil Ihrer Zeit beanspruchen und Sie trotzdem immer auf dem Laufenden sein. Sie sparen Platz, Wege und Zeit und gewinnen Freiräume für Ihre wichtigen Aufgaben und Projekte. Der Kurs wird Ihnen ganz praxisbezogene Hinweise geben, sich noch professioneller zu organisieren, Arbeitsabläufe transparent und effizient zu gestalten und die eigene Struktur zu optimieren.

66620 € 97,00

Irena Jarni
am Freitag, 06.02.2015, 09:30 - 16:30 Uhr
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching
Zusammenarbeit mit der vhs Oberhaching

Fit im Job!

EDV Auffrischung für WiedereinsteigerInnen

Sie wollen nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben einsteigen? Sie wollen ihre EDV-Kenntnisse auf den neusten Stand bringen? Dann sind Sie hier richtig!
In fünf Tagen erhalten Sie einen Überblick über EDV-Grundlagen und Internet, sowie eine Einführung in Microsoft Word, Excel und Powerpoint.
Kursinhalte konkret:
• EDV-Grundlagen und Internet
Word:
• Eingabe, Korrektur, Rechtschreibprüfung
• Gestaltung des ganzen Textes
• Absatz- und Zeichenformatierung
• Speichern und Drucken von Texten
• Tabulatoren und Tabellen
Excel:
• Eingabe und Bearbeitung von Werten und Formeln
• Optisch ansprechende Gestaltung von Tabellen
• Einfache Funktionen
• Datenübernahme in andere Programme
• Grafische Darstellung mit Diagrammen
Powerpoint:
• Texte erfassen, Zeichnungen erstellen und Grafiken einbinden
• Gestaltung des Präsentations-Layouts
• Animationseffekte verwenden
Der Kurs findet Montag bis Freitag statt.

66400 € 125,00

Sabine Brinkmann
am Montag, 22.09.2014, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 23.09.2014, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Mittwoch, 24.09.2014, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Donnerstag, 25.09.2014, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Freitag, 26.09.2014, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Die E-Mail Bewerbung

Mit Erfolg zum Beruf

Zeitgemäßes Bewerben ist die erste Voraussetzung, dass Ihre Bewerbung nicht gleich auf die Seite gelegt wird. Ob als Initiativbewerbung oder als Antwort auf ein Stellenangebot - Sie müssen sich abheben von der Vielzahl der Bewerber. Ein hoher Prozentsatz der Bewerbungen findet inzwischen online statt. Hierbei gilt es Verschiedenes zu beachten. Inhalte: * Wo liegen die Unterschiede beider Bewerbungsformen? * Worauf muss ich bei der Online-Bewerbung besonders achten? * Was schreibe ich direkt in die E-Mail? * Was kommt in den Anhang? * Welche Dokumente speichere ich wie (Anzahl, Größe, Format), um sie zu versenden? * Vorabtelefonate und Nachfass-E-Mail. Und zu guter Letzt gestalten wir einen Flyer als Kurzpräsentation. Wer möchte kann einen Stick zum Abspeichern der Daten oder auch zum Besprechen der bereits vorhandenen Unterlagen mitbringen.

66401 € 44,00

Christian Lipp
am Donnerstag, 15.01.2015, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Ansprechend und erfolgreich bewerben

In dieser Veranstaltung erhalten Sie konkrete Handlungs- und Gestaltungsanleitungen für Ihre Bewerbungsunterlagen. Sie bekommen Informationen worauf Personal-verantwortliche achten, um dies in Ihren Unterlagen einfließen zu lassen. Damit Sie sich zeitgemäß bewerben, gehen wir gezielt auf die Online Bewerbung ein.

66402 € 34,00

Anett Weber-Pöpsel
am Donnerstag, 20.11.2014, 18:00-20:45 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Quelle: Microsoft

Berufliche Veränderungen aktiv gestalten

Standortanalyse & Definition konkreter Berufsziele

Sie stehen in der Mitte Ihres Berufslebens, haben schon viele Erfahrungen gesammelt und erleben die derzeitige Situation als eher unbefriedigend oder wenig ausfüllend. Es ist an der Zeit eine „Zwischenbilanz" zu Ihrem bisherigen Berufsweg zu ziehen und neue Wege zu gehen. Wie können Sie Ihre beruflichen Weichen neu stellen?
In den drei Workshoptagen analysieren Sie strukturiert Ihren bisherigen Berufsweg anhand des Karriereankers von Edgar Schein. Sie entwickeln auf der Basis Ihrer Stärken Ideen und Impulse für Ihre berufliche Neuorientierung und legen konkrete nächste Schritte fest.
Der Kurs richtet sich an diejenigen, die mindestens 5 Jahre Berufserfahrung nach der Ausbildung gesammelt haben. Sie stehen vor einer Entscheidung die getroffen werden muss oder vor der Frage: Wo möchte ich mich mittel- und langfristig hinentwickeln?
Das Arbeitsbuch „Karriereanker" von Edgar Schein kostet 18,- € und ist in der Kursgebühr enthalten.

66404 € 150,00

Manuela Harm, Business Coach (IHK)
am Mittwoch, 15.10.2014, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Donnerstag, 16.10.2014, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Mittwoch, 22.10.2014, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Donnerstag, 23.10.2014, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Buchhaltung mit LEXWARE Buchhalter

Einsatzmöglichkeiten eines PCs im kaufmännischen Bereich
Das Seminar zeigt Ihnen, wie sie Ihre Buchführung selbst auf Ihrem Bürocomputer führen können.
Inhalt des Seminars:
Einrichtung von Mandanten mit Firmenstammdaten und Kontenrahmen (im Kurs SKR03) * Anlegen von Sach- und Personalkonten * Durchführung der Buchhaltung (Buchung von Geschäftsvorfällen aller Art unter Verwendung verschiedener Buchungsvarianten) * Debitoren-/Kreditoren-Buchhaltung, Offene-Posten-Buchhaltung * Auswertungen (Buchungsjournal, Summen- und Saldenlisten, Bilanz, GUV etc.) * Zusatzfunktionen wie Mahnverfahren und Zahlungsverkehr * Umsatzsteuer-Voranmeldung * Jahresabschluss und Jahreswechsel.
Im Rahmen des Kurses erfolgt eine kompakte Wiederholung der Grundbegriffe der Buchführung, geeignet für TeilnehmerInnen, die evtl. schon länger nichts mehr mit Buchführung ‚zu tun hatten".
Grundkenntnisse in Buchführung sind jedoch Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an dem Kurs.

66409 € 75,00

Monika Gnahn
ab Freitag, 23.01.2015, 2x 15:00 - 19:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Quelle: Microsoft

In kleinen Schritten zum PC-Profi

Der PC-Profi erledigt heutzutage Aufgaben am Computer im Handumdrehen. Für die weniger Geübten, die nur hin und wieder den PC nutzten, ergeben sich immer wieder größere Hürden. Um mal schnell einen Ausdruck zu erstellen, will man ja auch nicht längere Computerkurse besuchen. Ideal ist es, wenn man anhand von kleinen, typischen Aufgaben am PC sich das nötige Wissen aneignen und einüben kann. So wird man in mehreren kleinen Schritten auch zum PC-Profi.
Beispiele typischer Aufgaben und Fragestellungen sind:
• wo ist der Brief, den ich gestern geschrieben habe?
• wie kann ich mein Foto ausdrucken?
• ich hab eine CD bekommen und nun?
• wie berechne ich z.B. meinen Benzinverbrauch?
• wie nutze ich ein elektronisches Haushaltsbuch?
• wieso ist das Video nicht abspielbar?
• Wie transferiere ich Daten mit dem Stick?
Aus einer Liste mit vielen solcher Aufgaben (nicht Internet oder Email) werden von den Teilnehmern die für sie interessantesten ausgewählt und dann behandelt.

65005 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 29.09.2014, 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Antworten zu Windows8 - Umstieg von früheren Windows-Versionen

• Wie finde ich mich auf der neuen Oberfläche zurecht?
• Touchbedienung oder Maus?
• Wie finde ich mich im App - Store zurecht?
• Wie kann ich eine App suchen / löschen / neu gruppieren?
• Kann ich auf meinen „alten" Desktop zugreifen?
• Wo finde ich die Systemsteuerung, oder kann Einstellungen vornehmen?
• Kann ich weiterhin mit den Ordnern / Dateien aus der älteren Version arbeiten?

65002 € 35,00

Sabine Brinkmann
am Dienstag, 14.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Antworten zu Windows8 - Umstieg auf Office 2013

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die neuen Office 2013 - Programme Word, Excel und Powerpoint, z.B.:
• Hat sich die Menüleiste verändert?
• Kann ich die Programme ohne Maus bedienen?
• Wo speichere ich meine Dateien, und wie finde ich sie ?

65003 € 35,00

Sabine Brinkmann
am Dienstag, 09.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

EDV Basiswissen Windows

Im Seminar werden Computer-Alltags-Themen behandelt und vertieft. Diese umfassen den effektiven Umgang mit Tastatur, Maus, Drucker, Scanner, Bildschirm, sowie die optimale Einstellung auf persönliche Bedürfnisse. Im intensiven praktischen Teil werden windows-spezifische Funktionen eingeübt:
Professioneller Umgang mit Fenster und Dialogboxen des Windows-Betriebsystems * Öffnen / Speichern * Datenorganisation / -sicherung (Explorer) * Datenaustausch zwischen verschiedenen Programmen * Schnelleinstieg: Einbetten von Daten (z.B. Bildern/ Tabellen in Text) * Systemanpassung auf eigene Bedürfnisse * Strategien für Problemstellungen (Programmabsturz, Druckprobleme, Virenschutz, Internetnutzung, etc.) * Welches Programm brauche ich für welche Aufgabe.
Das Seminar ist für Computer-Einsteiger, aber auch für Selbstlerner mit Vorkenntnissen gedacht, die Ihre Kenntnisse auf solide Grundlage stellen möchten.
Der Kurs findet jeweils 2x montags und mittwochs statt.

65004 € 129,00

Hubert Schierl
ab Montag, 29.09.2014, 4x 18:30 - 21:30 Uhr
montags und mittwochs
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

In kleinen Schritten zum Email-Profi

Email ist heutzutage nicht mehr wegzudenken. Kommuniziert man aber eher seltener per Mail, so stößt man immer wieder auf Hindernisse. Relativ einfach ist die Frage, wie man in der Emailadresse typische @-Zeichen auf der Tastatur schreibt.
Weitere Aufgaben oder Fragestellen sind z.B.:
• wie antwortet man mehreren?
• was bedeutet Blindcopy und wann nutzt man es?
• wie versendet man ein Foto oder ein Dokument?
• kann ich verhindern, dass ich so viel Werbung bekomme?
• ist meine Mail auch wirklich verschickt?
• was bedeutet Spam?
• was sollte man tun oder lassen, sodass die Mail professionell wirkt?
• wie sende ich eine Mail ohne im Anschluss mit Werbung
überschüttet zu werden?
Aus einer Liste mit vielen solcher Email-spezifischen Aufgaben werden von den Teilnehmern, die für sie interessantesten ausgewählt und dann behandelt.
Voraussetzung: Webmailaccount (falls nicht vorhanden, kann im Kurs einer eingerichtet werden)

65006 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 06.10.2014, 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

In kleinen Schritten zum Internet-Profi

Das Internet hat schon lange in unseren Alltag Einzug gehalten.
Vieles (wie z.B. Teilnahme an Umfragen, Rechnungseinsicht, Öffnungszeiten) wird viel einfacher und zeitunabhängig im Internet angeboten.
Dabei stellen sich immer wieder Aufgaben wie:
• eine Internetseite ohne Werbung ausdrucken
• eine bestimmte Information finden und abspeichern
• eine Internetadresse ansurfen
• die eigenen Daten schützen
• wo war denn noch gleich die interessante Seite # von gestern?
• ist die Information aktuell?
• kann man sich das Lesen von Internetseiten erleichtern?
- wie vermeide ich, dass so viele Fenster aufgehen?
- wie kann ich denn einfacher Information auf verschiedenen
Seiten vergleichen?
usw.
Aus einer Liste mit vielen solcher Internet-spezifichen Aufgaben werden von den Teilnehmern, die für sie interessantesten ausgewählt und dann behandelt.

65007 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 13.10.2014, 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

In kleinen Schritten zum Tablet-(Android-)Profi

Die kleinen Tablet-Computer werden immer beliebter.
Man kann damit mehr machen, als nur im Internet surfen oder Emails lesen und schreiben.
Die vorinstallierten Apps reichen dazu meist nicht aus. Beim praktischen Einsatz eines Tablets sind viele Fragen zu beantworten:
Welche Programm sind am Tablet? Wo bekomme ich weitere interessante Apps, welche benötige ich wirklich und wie installiere ich sie? Wie schütze ich meine Privatheit am Tablet? Wie transferiere ich Fotos oder andere Dateien vom/aufs Tablet? Kann mein Fernseher als Monitor fürs Tablet dienen? Kann das Tablet auch telefonieren oder per UMTS ins Internet? Kann ich das Tablet auch als E-Book-Reader nutzen? Wie geht Scannen mit dem Tablet? Und manchmal auch wichtig: sind Screenshots möglich?
Aus einer Liste mit vielen solchen Android-Tablet-spezifischen Aufgaben werden von den Teilnehmern die für sie interessantesten ausgewählt und dann behandelt.

65008 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 20.10.2014, 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Quickstart am Laptop und PC mit Window 8.1

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows 8.
Der erste Blick auf Windows 8. Grundlagen zu Apps, Windows 8 Apps nutzen, mit Desktop Apps und Fenstern arbeiten. Was sind Bibliotheken, Favoriten, Ordner, Dateien und Laufwerke?
Dateiverwaltung und wie sichere ich meine Daten? Windows Updates.
Weitere nützliche Hinweise zu Apps, Desktop, Problembehebung, Start- und Sperrbildschirm anpassen und Systemwiederherstellung. **Der eigene Laptop ist willkommen, ebenso USB-Stick oder Festplatte (Netzteil und Verlängerungskabel für Laptop nicht vergessen)**

65009 € 55,00

Klaus Franz
am Samstag, 08.11.2014, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Quickstart auf dem eigenen Laptop mit Windows 8.1

Mit Windows 8 wurde die komplette Oberfläche umgestellt und für die Touchbedienung optimiert.
In diesem Kurs bekommen Sie die Touchbedienung vorgeführt und erhalten Antworten zu Ihren Fragen über die Bedienung von Windows 8 und die Anpassung der Oberfläche, Nutzung des App-Stores und die Multimedia-Fähigkeiten Ihres Gerätes.
Außerdem erhalten Sie eine kurze Einführung in die Besonderheiten des Laptops, Funktionstasten und das Mobilitätscenter. Ihre Fragen sind willkommen und einen Bereicherung für den ganzen Kurs.
Bitte bringen Sie Ihr Windows8-Gerät mit Ladegerät und einen USB-Stick mit.

65010 € 69,00

Andreas Tscherniwetz
am Freitag, 07.11.2014, 14:30 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Wendelsteinstraße 10
(In Zusammenarbeit mit der VHS Vaterstetten)

Quickstart ins Betriebssystem und PC-Sicherheit am eigenen Laptop

Hier erhalten Sie Anregungen und Hinweise zum Arbeiten mit Windows Vista und Windows 7. Welche Systemprogramme finde ich wo und wofür und wie ist es mit der Sicherheit meines Geräts bestellt? Was ist der Unterschied zwischen Bibliotheken, Laufwerken und Ordner? Wie verwalte ich meine Dateien und wie mache ich welche Sicherung? Welche Updates muss ich durchführen und sind die wirklich kostenlos? Diese und viele andere Fragen werden in diesen Kurs beantwortet. Ihre Fragen sind willkommen und eine Bereicherung für den ganzen Kurs.
Bitte bringen Sie zum Kurs mit: Ihren Laptop, das Netzteil, ein Verlängerungskabel und einen USB-Stick

65011 € 80,00

Andreas Tscherniwetz
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Ordnung und Sicherheit

Eine der Hauptaufgaben von Windows ist die Verwaltung der Daten auf der Festplatte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Überblick über Ihre gespeicherten Daten behalten.
Kursinhalte: * Funktionsweise des Windows Explorers * Ordner und Dateien anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben, verknüpfen und sortieren * Dateien vor versehentlichem Überschreiben schützen * Löschen und Löschungen wieder rückgängig machen * Daten auf USB-Stick oder externe Platte sichern und holen * Daten sichern.
Voraussetzung: Windowskenntnisse!

65012 € 28,00

Birgit Piprek
am Dienstag, 07.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Quelle: @geizhals.at

Quelle: Dozentin Sabine Brinkmann

Senioren fit am PC / Notebook– Grundlagen

- Wie bediene ich die Maus, und welche Tasten brauche ich zusätzlich am PC / Notebook?
- Was bietet mir das Betriebssystem Windows, und wie kann ich selbst Einstellungen vornehmen?
- Was sind Bibliotheken und Ordner?
- Wie sicher ist mein PC / Notebook?
- Wie gehe ich mit Fenstern / Meldungen um, die ungewollt am Bildschirm erscheinen?
- Wie kann ich Programme beenden, die sich „aufgehängt" haben? U.a.

Das eigene Notebook kann gerne in den Kurs mitgebracht werden.

65013 € 83,00

Sabine Brinkmann
ab Donnerstag, 09.10.2014, 5x 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Senioren fit am PC / Notebook

Windows8-Umstieg von früheren Windows-Versionen

- Warum sieht der Bildschirm jetzt nach dem Hochfahren ganz anders aus?
- Was ist eine „App", und was kann ich damit tun?
- Wie kann ich meinen Rechner herunterfahren?
- Muß ich ständig mit dem Internet verbunden sein?
- Wie finde ich den „alten" Desktop und die Taskleiste?

Wie finde ich meine Ordner / Dokumente aus der älteren Windows – Version, und kann ich weiterhin damit arbeiten?

65015 € 42,00

Sabine Brinkmann
am Dienstag, 14.10.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Senioren fit am PC / Notebook

Texte, Tabellen, Präsentationen

Auf einer gekauften CD, oder bereits auf Ihrem Rechner installiert, ist in der Regel nicht nur das Programm Microsoft Word, sondern das sogenannte „MS-Office – Paket". Dieses beinhaltet zusätzlich die Programme Excel und Powerpoint.
In diesem Kurs lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten aller drei Programme kennen.
Beispiele für Excel (Tabellen) finden sich z.B. in der Vereinstätigkeit oder Hausverwaltung, für Powerpoint (Vorführung von Fotos und Texten) bei Geburtstagen oder Jubiläen.
Wünsche der Teilnehmer werden gerne berücksichtigt.

65016 € 83,00

Sabine Brinkmann
ab Donnerstag, 20.11.2014, 5x 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Handy-Kurs für Senioren

es geht auch ohne Smartphone

Im ersten Kursteil beschäftigen wir uns mit den Rahmenbedingungen: Netze und Anbieter, Kosten von Gesprächen im In- und Ausland, Wo lauern die Kostenfallen? u.v.m. Im zweiten Teil (Praxis) lernen Sie die Grundfunktionen Ihres Gerätes besser kennen, z.B. Telefonbuchspeicher bedienen, gespeicherte Nummern wieder finden und anrufen, Lesen und Löschen von Kurzmitteilungen (SMS), etc. Alle Teilbereiche werden übersichtlich, individuell und leicht verständlich vermittelt.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
Bitte mitbringen: Handy, Bedienungsanleitung, Ladekabel!

65017 € 34,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 14.10.2014, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Donnerstag, 16.10.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Beratung:

Rufen Sie an oder kommen Sie persönlich vorbei, wir beraten Sie gerne!
Bürozeiten:
Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Mo. und Do. 15:00-19:30 Uhr

Beruf/EDV:
Andreas Tscherniwetz,
Tel. 089-46002-825

Quelle: Apple

Apple bietet mit dem iWork Paket seit vielen Jahren eine günstige und leichter zu bedienende Alternative zum Office Paket von Microsoft an. Ende letzen Jahres hat Apple die einzelnen Programme Pages, Numbers und Keynote sowohl für den Mac, als auch für das iPad grundsätzlich überarbeitet und bietet sie jedem neuen Mac oder iPad kostenlos an. Mit einem iCloud-Account haben Sie zudem die Möglichkeit auch online an Ihren Dokumenten zu arbeiten und andere Autoren zum gemeinsamen Arbeiten einzuladen. Die Dokumentversionen werden dabei automatisch synchronisiert.

In drei separaten Kursen (65025 bis 65027) werden die einzelnen Programme aus dem neuen iWork Paket im Detail behandelt und sprechen sowohl iWork-Neulinge, als auch Umsteiger von älteren Versionen an. **Die Kurse sind unabhängig von einander und können auch separat gebucht werden.**

iPad Grundlagenkurs

Senioren gehen Online mit dem Apple iPad

Lernen Sie in diesem Kurs für iPad Neulinge zunächst den Umgang mit dem iPad kennen. Themen wie beispielsweise das Einrichten mit und ohne eigenen PC; Gestensteuerung und schreiben von Texten mit der virtuellen Tastatur; das Synchronisieren mit iTunes und das Anpassen der Benutzeroberfläche werden hier behandelt. Das iPad bietet dabei sogar vielfältige Bedienungshilfen für Mitmenschen mit Beeinträchtigungen an. **Dieser Kurs ist Voraussetzung für den späteren Internet Kurs „Mit dem iPad zu Besuch im Internet".**
Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen oder auf vorhandenen iPads arbeiten.

65023 € 45,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 23.09.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Mit dem iPad zu Besuch im Internet

Senioren gehen Online mit dem Apple iPad

Das iPad ist der einfachste und gleichzeitig sicherste Computer, um das Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten zu nutzen. Lernen Sie in diesem dreiteiligen Kurs wie Sie das iPad optimal für Internet-Recherche, Kommunikation und Unterhaltung verwenden. Wie kommen Programme (Apps), Musik, Filme und Bücher auf das iPad. Wie funktionieren der Web-Browser, wie finden Sie gezielt Informationen und wie umschiffen Sie existierende Gefahren, z.B. beim Einkaufen im Internet. Anstelle von Briefen werden heute Email, Chat, Twitter und Facebook genutzt. Mit diesem Kurs bleiben Sie in Kontakt mit Familie und Freunden.
Sie können (falls vorhanden) Ihr eigenes iPad mitbringen oder auf vorhandenen iPads arbeiten.

65024 € 149,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 07.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Dienstag, 14.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Dienstag, 21.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Pages, die einfache Textverarbeitung für Mac und iPad

Folgende Punkte werden in den Kursen behandelt:
- Funktionsumfang von Pages
- Benutzeroberfläche bei Mac, iPad und Web-Version
- Individuelle Vorlagen erstellen
- Im- und Export von Office Dokumenten
- iCloud Integration und gemeinsames Arbeiten

65025 € 56,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 11.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Numbers, die übersichtliche Tabellenkalkulation für Mac und iPad

Folgende Punkte werden in den Kursen behandelt:
- Funktionsumfang von numbers
- Benutzeroberfläche bei Mac, iPad und Web-Version
- Individuelle Vorlagen erstellen
- Im- und Export von Office Dokumenten
- iCloud Integration und gemeinsames Arbeiten

65026 € 56,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 18.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Keynote, zaubert einfach schöne Präsentationen für Mac und iPad

Folgende Punkte werden in den Kursen behandelt:
- Funktionsumfang von Keynote
- Benutzeroberfläche bei Mac, iPad und Web-Version
- Individuelle Vorlagen erstellen
- Im- und Export von Office Dokumenten
- iCloud Integration und gemeinsames Arbeiten

65027 € 56,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 25.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

iPhoto, Bilderverwaltung für Mac und iPad

Gerade bei Fotos verliert man schnell den Überblick über seine Sammlung. Denn Fotos enthalten keinen Text den eine Suchfunktion finden könnte. iPhoto, dass auf jedem Mac kostenlos installiert ist, geht hier einen ganz anderen Weg. iPhoto verwaltet Fotos nach Ereignissen. Zudem hilft eine Gesichtserkennung und die Unterstützung von Geodaten dabei, alle Fotos einer bestimmten Person oder eines Ortes zu finden.
In diesem Kurs lernen Sie iPhoto als Verwaltungssoftware für Ihre Bildersammlung und die integrierten Bild-bearbeitungsfunktionen kennen. Zusätzlich bietet Apple iPhoto auch in einer Version für das iPad an. Der Schwerpunkt liegt hier aber weniger auf der Verwaltung der kompletten Fotosammlung wie bei der Mac-Version, sondern vielmehr auf der Bearbeitung und Verbesserung von Aufnahmen des iPads. Auch wenn beide Versionen sehr unterschiedlich sind und unabhängig voneinander funktionieren, gibt es trotzdem Möglichkeiten des Austausches, die in diesem Kurs ebenfalls beleuchtet werden.

65028 € 56,00

Alexander Lamp, ACS Alpha Computer Systems
am Dienstag, 02.12.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Apple iPhones und iPads kindersicher machen

iPhone, iPad und iPod touch erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit.
Damit Kinder mit diesen Geräten nicht wahllos Internetseiten besuchen und Einkäufe tätigen, erfahren Sie von uns, wie Sie Ihr Apple-Gerät kindersicher machen können. Neben gängigen Einstellungen werden auch sinnvolle und hilfreiche Apps vorgestellt.

65029 € 24,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 18.11.2014, 20:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, Rathauspl. 2, UG 131
(In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst)

Netzwerktechnik von Apple

Apple bietet eine Vielzahl von Zubehör für die heimische Netzwerkausstattung. Ob Airport Extreme (oder Express), Apple TV oder Time Capsule, keines dieser Geräte, wird Ihnen nach diesem Kurs fremd sein.

65034 € 33,00

Andreas Mayer
am Mittwoch, 11.02.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Apple MAC OS X für Einsteiger (auch ohne Vorkenntnisse)

An vier Abenden erfahren Sie die Grundlagen des Betriebssystems Apple Mac OSX. Dabei schulen wir auf der aktuellsten Version des Betriebssystems. Am Ende des Kurses kommen Ihnen die grundlegenden Programme des Apple nicht mehr unbekannt vor.
Inhalte:
- Einstieg in Mac OS X – Finder, Dock
- Systemeinstellungen, App Store
- Kontakte, Kalender, Erinnerungen, Notizen
- Safari, Mail, Karten, iBooks
- iTunes

Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

65030 € 112,00

Andreas Mayer
ab Donnerstag, 06.11.2014, 4x 18:00 - 21:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Apple MAC OS X für Einsteiger (auch ohne Vorkenntnisse)

am Wochenende

An einem Wochenende erfahren Sie die Grundlagen des Betriebssystems Apple Mac OSX. Dabei schulen wir auf der aktuellsten Version des Betriebssystems. Am Ende des Kurses kommen Ihnen die grundlegenden Programme des Apple nicht mehr unbekannt vor.
Inhalte:
- Einstieg in Mac OS X – Finder, Dock
- Systemeinstellungen, App Store
- Kontakte, Kalender, Erinnerungen, Notizen
- Safari, Mail, Karten, iBooks
- iTunes

Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

65031 € 112,00

Andreas Mayer
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Apple MAC OS X für Fortgeschrittene

Nach dem Einstieg bieten wir Ihnen nun die Möglichkeit Ihren Apple Computer noch näher kennen zu lernen.
Briefe schreiben, Tabellen erstellen oder Präsentationen sind im Anschluss kein Problem mehr. Darüber hinaus vertiefen wir Netzwerkeinstellungen und Dienstprogramme und erlernen die Computersicherung mit TimeMachine.
Inhalte:
- Gestensteuerung
- Pages, Numbers, Keynote
- Netzwerkeinstellungen, Dienstprogramme
- TimeMachine

Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

65032 € 66,00

Andreas Mayer
ab Donnerstag, 29.01.2015, 2x 18:00 - 21:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Apple MAC OS X für Fortgeschrittene

am Wochenende

Nach dem Einstieg bieten wir Ihnen nun die Möglichkeit Ihren Apple Computer noch näher kennen zu lernen.
Briefe schreiben, Tabellen erstellen oder Präsentationen sind im Anschluss kein Problem mehr. Darüber hinaus vertiefen wir Netzwerkeinstellungen und Dienstprogramme und erlernen die Computersicherung mit TimeMachine.
Inhalte:
- Gestensteuerung
- Pages, Numbers, Keynote
- Netzwerkeinstellungen, Dienstprogramme
- TimeMachine

Sie können Ihr eigenes MacBook mitbringen.

65033 € 66,00

Andreas Mayer
am Samstag, 07.02.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, EDV-Studio UG

Quelle: Apple

Microsoft Office am Mac

In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen der Textverarbeitung (Word), wir beschäftigen uns mit der Erstellung von Tabellen (Excel) und werden Präsentationen (Powerpoint) unter die Lupe nehmen. Wir zeigen Ihnen wie simpel und intuitiv Sie Texte in eine ansprechende Form bringen (Arbeit mit Textfeldern), wie leicht sie mit Powerpoint präsentieren und wie man mit Tabellen umgeht.
Bitte Mac-Book mitbringen, falls vorhanden. Ansonsten wird ein Leihgerät zur Verfügung gestellt. Um einen entsprechenden Hinweis bei der Anmeldung wird gebeten.

65035 € 60,00

Dimitri Danilkin
am Dienstag, 09.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 10.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
(In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst)

Antworten zum Apple iPhone

Das iPhone setzt seit Jahren den Standard für Smartphones. Hochwertige Hardware und eine benutzerfreundliche Oberfläche, die einfach funktioniert. Trotzdem stellen sich immer wieder Fragen zu Email, App und Co.
An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen.
Bitte bringen Sie unbedingt Ihr iPhone und das Ladekabel mit.

65108 € 27,00

Andreas Tscherniwetz
am Mittwoch, 12.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

iPhone Umsteiger iOS 8

Wir zeigen Ihnen welche neue Funktionen und Möglichkeiten iOS8 bietet. Falls Sie das gelernte im Kurs gleich umsetzen wollen, bringen Sie Ihr iPhone mit. Die Aktualisierung auf iOS8 sollten Sie schon zuhause gemacht haben, da Sie relativ zeitintensiv ist. Das Update ist ab Herbst 2014 verfügbar. **Voraussetzung:** iOS Kenntnisse.
Dieser Kurs zeigt nur die Neuerungen und ist keine Einführung in das iPhone.

65109 € 19,00

Dimitri Danilkin
am Dienstag, 02.12.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 142
(In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst)

Umgang mit iTunes

Sie wollen Ihre eigenen Musik-CDs mit iTunes verwalten, Ihre Titel nach Ihren Vorstellungen sortieren, Wiedergabeliste anlegen und mit einem i-Gerät synchronisieren, im iTunes-Store Musik, Filme und Podcast herunterladen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. **Bringen Sie ruhig Ihren Laptop und 1-2 CDs mit, falls vorhanden!**

65110 € 43,00

Annick Dumas
am Montag, 22.12.2014, 14:00 - 16:30 Uhr
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching
(In Zusammenarbeit mit der vhs Oberhaching)

Quelle: @geizhals.at

Android Smartphone von Samsung

Jedes zweite Smartphone läuft mittlerweile mit dem Betriebssystem Android. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihr Android- Smartphone von Samsung und seine vielfältigen Möglichkeiten besser kennen zu lernen und für sich zu nutzen.
Kursinhalte: * Konfigurieren des Smartphones * Internet: Wie richte ich mit meinem Smartphone eine WLAN-Verbindung ein? Was muss ich beachten, wenn ich ohne WLAN ins Internet gehen will? * Email: Wie kann ich meine Emails mit dem Smartphone abrufen, beantworten und Mails schreiben? * SMS empfangen, verschicken und sichern * Kontaktverwaltung * Terminverwaltung * Fotografieren und Filmen * Musik: Wie nutze ich mein Smartphone als MP3-Player? * Apps: Was genau sind Apps? Wie installiere und deinstalliere ich Apps? Die Kursinhalte werden anhand eines Samsung Smartphones gezeigt. **Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gerät mit, so dass Sie viele Dinge gleich vor Ort ausprobieren können.**

65112 € 39,00

Monika Gnahn
am Montag, 12.01.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Antworten zu Ihrem Windows8 Telefon

Windows8-Telefone bieten viele Vorteile. Das Bearbeiten von Office-Dokumenten, nahtlose Einbindung von Exchange und dem Skydrive, Erweiterung des Speichers durch MicroSD-Karten und eine vollständige weltweite Offline Navigation bei den Nokia-Geräten sind nur einige davon. An diesem Abend wird Ihnen das System Windows Phone 8, ein Überblick über die Systemeinstellungen und eine Auswahl von hilfreichen und nützlichen Apps vorgestellt. Außerdem gehen wir auf die Bedienung und Anpassung Ihres Gerätes ein. Ihre Fragen sind willkommen und eine Bereicherung für den ganzen Kurs. **Bitte mitbringen:** Ihr Windows8-Telefon, Ladekabel und falls vorhanden die Betriebsanleitung.

65111 € 27,00

Andreas Tscherniwetz
am Mittwoch, 22.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Let´s App für Android

Nützliches, Interessantes und Lustiges aus dem Google Play Store

Android Smartphones sind wahre Multitalente, die fast jedes elektronische Gerät in Ihrem Haushalt ersetzen können. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den besten Apps für Android-Smartphones. Sie kreieren mobile Musikzentralen, portable Scanner, Taschenlampen, File- und Cloud-Systeme, Währungsumrechner und noch viel mehr mit Ihren Android-Geräten. Außerdem besprechen wir bekannte Portale und Zeitschriften. In nur 3 Stunden haben Sie praktisch ein All-in-One Gerät in der Tasche.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit Ihrem Android-Smartphone, siehe Grundlagenkurse, Google Play Store Konto mit bekanntem Passwort Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladegerät

65113 € 29,00

Dimitri Danilkin
am Dienstag, 03.02.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Haidgraben 1c, 3. OG Raum 06
(In Zusammenarbeit mit der vhs SüdOst)

Einführung in die App-Entwicklung für Android Systeme

Mobile Computing mit Smartphones und Tablets gewinnt immer mehr an Bedeutung. Wenn man dabei aber nicht nur vorgefertigte Anwendungen (Apps) nutzen, sondern auch eigene Ideen für Studium, Beruf, Hobby, Freizeit als App realisieren will, dann vermittelt dieser Kurs die dazu erforderlichen Grundlagen. Für die Teilnahme an dem Kurs ist der Besitz eines Android-Gerätes nicht zwingend erforderlich, Kursgebühr inkl. Skript des Kursleiters.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse irgendwelcher Art hilfreich aber nicht unbedingt notwendig!

65114 € 121,00

Eberhard Pfeiffer
ab Dienstag, 07.10.2014, 5x 18:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum), ,
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Moderne Kommunikation- Email und SMS war gestern

Antworten zu WhatsApp, Google Hangouts und FB Chat

Während viele noch mit Email und SMS kämpfen, nutzt die jüngere Generation Programme (Apps) auf dem Smartphone um in Kontakt zu bleiben. Mit WhatsApp werden in Echtzeit Nachrichten, Fotos und Videos geteilt und kommentiert.
In diesem Kurs stellen wir Ihnen die verschiedenen Programme vor, beleuchten die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Hintergründe. Ihre Fragen und Probleme bereichern den Kurs und sind willkommen.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Ladegerät mit.

65115 € 27,00

Viktoria Fleischer
am Mittwoch, 19.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Haustechniksteuerung mit mobilen Geräten

Rollo, Licht und Heizung von unterwegs steuern

Mit mobilen Endgeräten wie Smartphone und Tablet lassen sich nicht nur Spiele und Office Anwendungen ausführen, sondern mittlerweile auch Geräte in der Wohnung oder im Haus steuern. Neben den Lichtanlagen, Heizungen sind dies auch Verdunkelungen und der heimische Kühlschrank. In diesem Kurs lernen Sie Systeme kennen, die eine unkomplizierte Steuerung von unterwegs zulassen.

65116 € 16,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 25.11.2014, 20:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140, ,
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

E-Books, E-Papers und E-Magazines

Welche E-Medien gibt es? Welche Lesegeräte werden angeboten? Welche Software ist nötig? Die neue Technik rund ums digitale Lesen wirft viele Fragen auf. Verständliche Antworten erhalten Sie in diesem Kurs, der sich der Einführung in die Theorie und Praxis der E-Book-Welt widmet.
Der Umgang mit den gängigen Datenformaten wird erläutert.
Die Anwendungsmöglichkeiten verschiedener E-Book-Reader und Tablets werden vorgestellt. Tipps und Tricks rund um die benötigte Computer-Software und die Komfort versprechenden Apps machen das Grundlagen-Wissen komplett. Für einen reibungslosen Einstieg in die Praxis sorgt abschließend eine Übersicht über die verschiedenen Möglichkeiten, E-Medien zu beziehen.

65117 € 12,00

Andreas Tscherniwetz
am Donnerstag, 23.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Vortrag & Demonstration in Kooperation mit der Gemeindebücherei Grasbrunn
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12, 85630 Grasbrunn
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Quelle: Amazon

Office 2013 - Der Umstieg - die Neuerungen

Microsoft Office 2013 ist die neueste Version von Word, Excel, Outlook & Co. Dieser Kurs zeigt die neuen Funktionen auf und bietet eine Einführung in das neue Bedienkonzept. Außerdem werden die neuen Funktionen erläutert, die Office im Zusammenspiel mit Windows 7/8 zur Verfügung stellt. Der Kurs richtet sich an Office-Anwender (keine Einsteiger) die einen schnellen Überblick über die Möglichkeiten und Funktionen der neuen Office-Suite benötigen, um effektiv mit Word, Excel & Co. ihre Arbeit zu erledigen.

65304 € 26,40

Michael Fuchs
am Montag, 10.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Word Kompakt

An 4 Abenden werden Sie fit für die Textverarbeitung mit Word 2010 gemacht. Neben den drei Formatierungsarten, werden eingebettete Grafiken und Tabellen behandelt. Zur Steigerung der Effektivität wird der Umgang mit Textbausteinen, Autokorrektur und Rechtschreib- und Grammatikprüfung eingeübt.
das Zusammenspiel mit anderen Officeanwendungen wird hingewiesen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps & Tricks im Umgang mit dem Programm. Ein passendes EDV-Buch (Herdt-Verlag) kann optional erworben werden.
Der Kurs findet 2x wöchentlich montags und mittwochs in der Kleingruppe statt.

65305 € 100,00

Anton Zimmermann
ab Montag, 13.10.2014, 4x 19:00 - 21:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Word Spezial: Tabellen, Vorlagen, Formulare

Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Word haben und nun tiefer in die Thematik einsteigen wollen oder die Umstellung von der Version 2003/XP oder 2007 auf 2010 lernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig.
Inhalt: * Tabellen * Vorlagen * Verzeichnisse * Einfügen von Excel-Tabellen, Vorlagen, Feldfunktionen * Serienbriefe. Ergänzende Wünsche können gern in den Kurs aufgenommen werden.
In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch für 17,00 EUR enthalten.

65306 € 32,00

Birgit Piprek
am Freitag, 05.12.2014, 13:30 - 18:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Word Spezial: Seminar- und Bachelorarbeit

Querverweis - Inhaltsverzeichnis - Quellenangaben Wissenschaftliche Arbeiten oder Seminararbeiten müssen besonders sorgfältig formatiert und gegliedert sein. Dieser Kurs widmet sich der Einbindung von Tabellen und Bildern, Bildunterschriften, automatischen Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Quellen, Fußnoten und Querverweisen.
Voraussetzung: Grundlagen Windows und Word. Ein Arbeitsbuch Arbeitsbuch vom Herdt-Verlag kann optional erworben werden.

65307 € 22,50

Birgit Piprek
am Sonntag, 09.11.2014, 12:30 - 15:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Word und Excel Kombikurs

mit Office 2010

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel.
Bei Word werden folgende Grundkenntnisse vermittelt; Eingabe, Korrektur, Rechtschreibprüfung, Suchen und Ersetzen von Texten, Gestaltung des ganzen Textes, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten, Einsatz von Tabulatoren und Seitennummerierung.
Bei Excel werden grundlegende Formeln, Funktionen, Bezüge und Tabellenübergreifende Bereiche behandelt.
In Word soll eine Einladung, Tischvorlage für Besprechungen sowie Serienbrief erstellt werden.
In Excel soll eine Adresstabelle für den Serienbrief sowie ein Haushaltsbudgetbuch erstellt werden.

65308 € 120,00

Klaus Franz
am Samstag, 11.10.2014, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 09:30 - 16:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Excel – ganz einfach

Rechnen am PC kann jeder! Schritt für Schritt und damit ganz einfach lernen Sie hier den Umgang mit Excel. Erfahren Sie die Grundlagen der Berechnung mit Formeln und Funktionen, sowie der Autofunktionen. Lösen Sie aktiv Aufgaben des Office-Alltags und vermeiden Sie typische Probleme. Und es geht noch mehr: Graphisch ansprechend erstellen Sie Tabellen und Diagramme, drucken Sie problemlos Ihre gewünschten Daten und lernen Sie Arbeitserleichterungen etc. kennen. Alles in einem Kurs – viel Spaß dabei!
Windows Grundkenntnisse erforderlich.

65403 € 115,00

Günter Rudolf
ab Donnerstag, 20.11.2014, 4x 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Excel – immer noch einfach

Weiterführende Tabellenkalkulation

Sie wollen Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen? Ihre Arbeit weiter erleichtern?
Dann sind Sie hier genau richtig! Wir machen uns die Arbeit
leichter: mit gleichzeitiger Bearbeitung mehrerer Tabellen und Dateien, mit verknüpften Daten und Filtermöglichkeiten. Wir lernen an praktischen Übungen weitere Funktionen kennen (wie die Bedingungsfunktion Wenn-Dann) sowie Gültigkeitsregeln. Wir nutzen die Möglichkeit, Kommentare einzufügen oder die bedingte Formatierung. Außerdem vertiefen wir unsere Diagrammkenntnisse. Bringen Sie gerne weitere Fragestellungen mit!
Windows Grundkenntnisse erforderlich.

65404 € 115,00

Günter Rudolf
ab Donnerstag, 08.01.2015, 4x 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Excel spezial - Excel Aufbauseminar/Datenanalyse

Relative & absolute Zelladressen * Namensvergabe von Zellen * Tabellen gliedern * Datenbankmanagement * der Spezialfilter (in Abgrenzung zum Autofilter) * Pivot-Tabellen erstellen, bearbeiten, erweitern und gestalten * Erstellen und Einsatz von Matrizen * Funtionen: sVerweis, Wenn, Datum & Zeit, dbsumme * Tabellen & Arbeitsmappen verknüpfen * Tabellen Konsolidieren * Tricks & Tipps.
Eine Kursunterlage (Herdtverlag) im Wert von 17,00 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.
Voraussetzung: Teilnahme am Excelkurs für Einsteiger oder gleichwertige Kenntnisse.

65405 € 114,00

Hubert Schierl
am Freitag, 16.01.2015, 12:30 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Excel Formeln und Funktionen clever nutzen

Das Kurzseminar richtet sich an Excel-Anwender, die sich mit den Formeln und Funktionen näher beschäftigen wollen, ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen. Kursinhalte:
Formeln und Funktionen eingeben * Verschiedene Bezugsarten einsetzen * Fehler finden und korrigieren * Finanzmathematische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Mathematische und trigonometrische Funtionen * Statistische Funktionen * Matrixformeln und -funktionen * Datenbank- und Textfunktionen * Logik- und Informationsfunktionen. Weitere Tipps & Tricks
Eine professionelle Kursunterlage (17.- EUR) ist im Kurspreis enthalten.

65408 € 85,00

Werner Weickert
am Freitag, 28.11.2014, 15:30 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Excel - programmieren mit VBA

Kursziel: selbständig Tabellenfunktionen und Makros entwickeln
Sie lernen, wie man Excel mit Hilfe der integrierten Programmiersprache VBA an Aufgabenstellungen und Benutzerwünsche anpassen und dadurch die Arbeit rationalisieren kann:
- Programmierumgebung
- Struktur und Format von VBA-Programmen
- Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen
- ereignis-, objekt- und dialogorientierte Programmierung

Voraussetzung: Grundkenntnisse Excel
In diesem Kurs wird die in Excel vorhandene VBA-Hilfe verwendet, da sie jedem anderen denkbaren Begleitmaterial überlegen ist.

65409 € 168,00

Erich Niering, Dipl. Ing. (TU)
ab Samstag, 10.01.2015, 3x 10:00 - 17:00 Uhr
Unterhaching, KUBIZ, Jahnstraße 1, 1.OG, Zi.104
(In Zusammenarbeit mit der vhs Unterhaching)

Excel & Powerpoint 2013 -

Kombikurs am Wochenende

Dieser Kurs bietet eine kompakte Einführung in die elementaren Funktionen des neuen Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2013 und des neuen Präsentationsprogramms Powerpoint 2013. In Excel wird dabei der Umgang mit Formeln, Funktionen und Bereichen vermittelt, in Powerpoint anhand einer Beispielpräsentation die Text-, Grafik- und Zeichenmöglichkeiten für eine professionelle (Bildschirm) - Präsentation. Besonderen Wert wird auf die Verknüpfung der Programme gelegt, z.B. welche Möglichkeiten es gibt, eine bestehende Excel - Tabelle in Powerpoint einzufügen und dort zu bearbeiten oder während der Präsentation interaktiv in das Programm Excel zu verzweigen.

65500 € 105,00

Sabine Brinkmann
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str.3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Excel & Powerpoint 2010 - Kombikurs

Kurstext siehe 65500

65501 € 105,00

Sabine Brinkmann
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Excel & Powerpoint 2013 - Kombikurs

Kurstext siehe 65500

65502 € 131,00

Sabine Brinkmann
am Samstag, 10.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

POWERPOINT

Mit Microsoft Powerpoint können Sie Ihre Ideen in eine überzeugende Präsentation umsetzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie eine Präsentation erstellt wird.
Kursinhalte sind z.B.:
- Erstellen des Folienmasters
- Diagramm , Organigramm
- Cliparts und Zeichnungen
- Anordnung von Folien
- Handzettel

65503 € 60,00

Sabine Brinkmann
am Dienstag, 18.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 25.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Datenverwaltung Access Grundkurs

Die Datenverwaltung gehört zu den wichtigsten PC-Anwendungen. Mit seiner leicht bedienbaren Programmoberfläche hat sich ACCESS als benutzerfreundliches Datenbanksystem für WINDOWS bewährt. Dieser Grundkurs vermittelt Ihnen am berufspraktischen Beispiel Einblick zu den Möglichkeiten der elektronischen Datenverwaltung.
Kursinhalte: Anwendung einer vorbereiteten Datenbank und gemeinsamer, schrittweiser Neuaufbau.
Neuanlegen der Datenbank , Entwurf und Erstellung der erforderlich Tabellen (inkl. Beziehungen), Verwendung von Abfragen (offene und integrierte), Aufbau von Formularen und Berichten; Bedeutung von Front- und Backend etc.
Nach Ablauf des Kurses sollten Sie abschätzen können, ob ACCESS die geeignete Anwendung für Ihre eigene Problemstellung ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

65609 € 133,00

Klaus-Jürgen Gruber
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Datenverwaltung Access Aufbauseminar

Sie sollten das Ziel haben, ihre eigene einfache Anwendung aufzubauen oder eine bestehende Anwendung zu verstehen und Erweiterungen/Korrekturen vorzunehmen.
Der Aufbaukurs vertieft die im Grundkurs angesprochenen Elemente und zeigt weitere Möglichkeiten. Die wichtigsten Elemente werden intensiv angewendet und deren Möglichkeiten genauer betrachtet. Zusätzliche Funktionalität (z.B. Datenimport/-Export von/nach EXCEL), Bedeutung und Anwendung von Makros (im Vergleich zu WORD bzw. EXCEL), Berichtausgabe (einfach und parametrisiert).
Fragen, die für den Aufbau Ihrer eigenen Anwendung relevant sein könnten, werden nach Möglichkeit besprochen und Lösungen dafür erarbeitet.
Ausblick auf die Programmierung, die für bestimmte Problemstellungen unerlässlich ist.
Gebühr ist inkl. Herdt Unterlage Access (2010) für Windows

65610 € 133,00

Klaus-Jürgen Gruber
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 23.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Datenverwaltung Access Programmierung

Von der Datenbank zur eigenen Anwendung: Visual Basic for Applications (VBA) eröffnet Ihnen die Möglichkeit, mit Access genau die Datenbankanwendung zu entwickeln, die für Ihre spezifischen Bedürfnisse die richtige ist. Im Seminar erwerben Sie grundlegendes Wissen, das nötig ist, um Ihr Access-Projekt zu planen, zu testen, benutzerfreundlich zu gestalten und erfolgreich zu implementieren.
Inhalte: * Grundlegende Programmelemente * Steuerung des Programmablaufs * Erweiterte Sprachelemente * Ereignisgesteuerte Programmierung * Datenzugriff mit VBA * Tipps & Tricks.
Gebühr ist inkl. Buch: Access (10 oder 2013) - Programmierung / Automatisierung für Datenbankentwickler

65611 € 133,00

Klaus-Jürgen Gruber
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 14.12.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Hinweis:

Bitte beachten Sie unseren Vortrag zum Thema „Internetrecht“ mit der Kursnr. 05050 auf der Seite 19.

Outlook Grundlagen Seminar

Mit Microsoft Outlook lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. Nach einem Überblick über die Outlook- Elemente beschäftigen wir uns in diesem Grundlagenkurs mit den Kontakten, welche über ein einfaches Adressbuch hinausgehen, und der Emailfunktionen von Outlook. Dabei wird außerdem auf den Unterschied einer lokalen Verwendung von Outlook und der Anbindung an einen Exchange Server eingegangen.
Kursinhalt: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Outlook Kontakte - das bessere Adressbuch Mail-Funktionen von Outlook * Ordnerablage (Ordnerstruktur, Persönlicher Ordner) Regelassistent und Kategorien * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * Einrichten und Anpassen von Outlook * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse.
In der Gebühr ist eine Schulungsunterlage im Wert von 17,-€ enthalten.

65612 € 89,00

Andreas Tscherniwetz
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Outlook Exchange Seminar

Mit Microsoft Outlook kann man den internen und externen Informationsfluss ganzer Firmen organisieren. Neben dem Versenden von Nachrichten besteht die Möglichkeit zur Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Ressourcen und Aufgaben.
In diesem Seminar haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit Ihre Kenntnisse in Outlook mit Exchange-Anbindung zu erlernen und zu vertiefen, alle Funktionen kennenzulernen und damit ihre tägliche Arbeit zu erleichtern.
Kursinhalte: * Outlook -Elemente (Email, Kontakte, Kalender, Aufgaben, Notizen) * Einrichten und Anpassen von Outlook * Mail-Funktionen von Outlook * Regelassistent und Kategorien * Termine erfassen und verwalten, Besprechungen planen * Vertretung und Abwesenheitsassistent * Outlook in Verbindung mit Microsoft Word * individuelle Fragenstellungen
Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und OUTLOOK-Grundkenntnisse. (z.B. Besuch von Outlookgrundlagen-Seminar)
Verwendete Version: Outlook 2010 mit Exchange Anbindung

65613 € 89,00

Andreas Tscherniwetz
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Das digitale Notizbuch OneNote von Microsoft

OneNote ist ein digitales Notizbuch zum Erfassen, Speichern und Freigeben aller Arten von Informationen. Sie können fast jede beliebige Computerdatei mit jedem beliebigen Teil Ihrer Notizen verknüpfen. Außerdem können Sie Excel-Kalkulationstabellen direkt in OneNote erstellen oder importieren und die darin enthaltenen Informationen direkt in Ihren Notizen bearbeiten. Zeichnen, radieren und bearbeiten Sie Notizen mühelos mit Finger, Stift oder Maus auf jedem Gerät mit Touch-Funktionen, beispielsweise einem Tablet mit Windows 8.
Wenn Sie Ihre handschriftlichen Notizen freigeben müssen und an deren Lesbarkeit zweifeln, kann OneNote sie automatisch in Text umwandeln.
In diesem Kurs bekommen Sie die Funktionen des Programms vorgestellt und probieren es vor Ort aus.

65614 € 40,00

Andreas Tscherniwetz
am Freitag, 21.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

MindManager Workshop

Brainstormen, Analysieren, Planen, Umsetzen
MindManager ist das ideale Mind Mapping-Tool für noch mehr Produktivität. Ob Sie einen Businessplan erarbeiten oder eine neue Website entwickeln, die vielseitigen Mind Maps bieten genau die Funktionen, die Sie zur Planung und Realisierung Ihrer Projekte benötigen. Nutzen Sie mit MindManager Ihre Potenziale noch besser.
Im Seminar lernen Sie nach einem Einstieg den Mindmanager in der Version 10 mit vielen Übungen in der Praxis kennen. Verab können Sie sich auf der Website www.mindjet.de über den Funktionsumfag informieren. In der vhs-Kooperation mit „Cobra-Shop“ erhalten vhs-Teilnehmer die Mindmanager Version 10 für 15.- EUR Lizenzgebühr. (Die aktuelle Version 14 kostet über 1000.-EUR)

65615 € 95,00

Hubert Schierl
am Freitag, 14.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Kids ab 11 Jahre

Das Lernen von Computerschreiben im 10-Fingersystem gestaltete sich bisher oftmals als langwierig. Mit der „suggestopädischen Trainingsmethode“ ist es nunmehr möglich, die Tastatur mit geringem Zeitaufwand blind zu beherrschen.
Das ganzheitliche, assoziative Lernen ist deutlich effizienter als die klassische Methode. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird der Tastaturaufbau mit allen Sinnen erlernt. Durch „spielerisches“ Wiederholen des Gelernten wird der Lernerfolg gesichert. So lernen wir mit Spaß das schnelle und effektive 10-Finger-Schreib-System
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Der Kurs findet 2mal wöchentlich, montags und mittwochs statt!
Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

65620 € 95,00

Renate Wachutka
ab Montag, 29.09.2014, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Quelle: Microsoft

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Erwachsene

Kurstext siehe 65620
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Der Kurs findet 2mal wöchentlich, montags und mittwochs statt!
Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

65621 € 95,00

Renate Wachutka
ab Montag, 29.09.2014, 5x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Kids ab 11 Jahre

Kurstext siehe 65620
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Der Kurs findet 2mal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt!
Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

65622 € 95,00

Renate Wachutka
ab Dienstag, 13.01.2015, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Erwachsene

Kurstext siehe 65620
Keine Vorkenntnisse erforderlich! Der Kurs findet 2mal wöchentlich, dienstags und donnerstags statt! Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

65623 € 95,00

Renate Wachutka
ab Dienstag, 13.01.2015, 5x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Eltern fit fürs Mathe-Abi

Sie wollen ihr Kind gerne im Abitur unterstützen? Aber wie war das gleich wieder mit dieser Ableitung, der Vektorrechnung und dem Binomialkoeffizienten? In drei unabhängig buchbaren Kurstagen erhalten sie einen Überblick über den Stoff der Oberstufe.

Geometrie
65624 € 68,00
Isabel Fischer,
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Analysis
65625 € 68,00
Isabel Fischer,
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Stochastik
65626 € 68,00
Isabel Fischer,
ab Samstag, 25.10..2014, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Alltagsphysik „für Ahnungslose“

Physik - das war doch dieses komplizierte Schulfach mit den verwirrenden Beispielen.
Das geht aber auch anders! Physik ist überall...
Warum wird eigentlich meine Herdplatte warm?
Wie entsteht eigentlich Bierschaum?
Und warum gehen Wasserläufer nicht unter?

65625 € 55,00

Korbinian Wachutka
am Freitag, 07.11.2014, 15:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 28

Meine eigene Homepage - HTML-Basiswissen

In einfachen Schritten lernen Sie eine wirkungsvolle Homepage zu erstellen und zu gestalten.
Kursinhalt: Aufbau einer HTML-Datei • kostenlose Layout-Werkzeuge und Hilfsmittel • einfache Textformatierungen • Einbinden von Bildern und Grafiken • Aufbau von Hyperlinks • Einsatz von Tabellen und Listen • Veröffentlichung von Webseiten.
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

66015 € 73,00

Georg Ladikos
am Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.4
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Meine eigene Homepage - Einsatz von CSS

Stylesheets bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten und sind eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente, wie Schriftgröße, Farbhintergrund, Bildeinfügung, Seitenlayout u.v.m.
Kursinhalt: Grundlagen CSS • Einbinden von CSS in HTML-Dokumente • Formatierung von Schrift, Absätzen • Tabellen, Rahmen etc. • Arbeiten mit DIV-Bereichen • Boxmodell und weitere CSS-Besonderheiten • Grundregeln guten Webdesigns (Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit).
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

66016 € 73,00

Georg Ladikos
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.4
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Websites erstellen mit Adobe Dreamweaver

Mit Dreamweaver können Sie einfach und schnell Webauftritte mit Tabellen, Frames, dynamischen Effekten usw. gestalten.
Kursinhalt: Grundlagen des Web-Designs: Informations-auswahl, Hyperlinks, Erscheinungsbild • Funktionen von Dreamweaver • Einführung in die Benutzeroberfläche • Einführung in das Site-Management • Bearbeitung und Formatierung von Texten • Integration von Bild und Text • Tabellen und Frames.
Vorkenntnisse: PC- und Internet-Erfahrung

66017 € 92,00

Georg Ladikos
am Dienstag, 20.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.6
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Top-Positionen für Ihre Website durch SEO

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Sie erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten - bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse • Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking • Site- und Suchmaschinenoptimierung • Nutzen von Web 2.0-Diensten • Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse.

66018 € 36,50

Georg Ladikos
am Freitag, 12.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.5
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Responsives Webdesign

In diesem Kurs lernen Sie modernes WEB-Design aufzubauen, die flexibel auf die Bildschirmgröße von Desktops, Tablets oder Smartphones reagieren. Neben den grundlegenden Themen zu flexiblen Rastern, flexiblen Bildern sowie Mediaqueries werden weitere Details zu wichtigen Bereichen besprochen, wie reaktionsfähige Typografie, Webfonts, anpassungsfähige Bilder/Icons, mobile Navigation, Layout und Performance besprochen. Sie erstellen mit Hilfe des Open-Source-Editors Notepad++ eine responsive flexible, für alle Geräte optimierte Webseite.
Weiterhin bekommen Sie Tipps für Tools und Workflow zur Bearbeitung von responsiven Projekten, nützliche HTML-Tricks und Buchempfehlungen mit auf den Weg.

66019 € 256,00

Georg Ladikos
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 1.4
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Homepage mit Wordpress

Wordpress ist ein klassisches Homepage-Werkzeug. Im privaten sowie kommerziellen Umfeld wird Wordpress genutzt, um Inhalte im Web zu publizieren - als Blog oder als klassische Homepage. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit Wordpress und das Einrichten einer Testversion auf Ihrem eigenen Computer - egal, ob Mac oder Windows.

66020 € 52,80

Thomas Hümmler
am Dienstag, 02.12.2014, 18:45 - 21:45 Uhr,
am Dienstag, 09.12.2014, 18:45 - 21:45 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Jimdo - Webseitenerstellen leicht gemacht!

Info Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt.
Website planen, einrichten und gestalten - Texte und Bilder einfügen - Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare
Vorab können Sie sich bei www.jimdo.de weitergehender informieren.
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse
Ein professionelles Skript vom Herdtverlag ist in der Gebühr bereits enthalten.

66021 € 110,00

Birgit Piprek
am Freitag, 10.10.2014, 15:00 - 20:00 Uhr,
am Freitag, 17.10.2014, 15:00 - 20:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Kinder sicher ins Internet

Informationsabend für Eltern und Interessierte

Gewalt, Pornografie und Extremismus sind die Schattenseiten des Internets. Schützen Sie Ihre Kinder und helfen Sie Ihnen dabei, verantwortungsbewusst mit dem Medium Internet umzugehen. Folgende Fragen werden beantwortet:
- Wo lauern die Gefahren im Internet?
- Welche Schutzmechanismen gibt es?
- Wie kann man regulieren, wie oft, wann und auf welchen Seiten gesurft wird?
- Welche Seiten eignen sich besonders für Kinder?

Wir demonstrieren Ihnen zudem aktuelle Kinderschutzsoftware.

66030 € 16,00

Markus Bartsch
am Dienstag, 18.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, Rathauspl. 2, UG 131
(In Zusammenarbeit mit der vhs Südost)

Ebay & Co

(Flomarkt im Internet)

Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Dann machen Sie mit in der aufregenden Welt der Onlineauktionen! Interaktiv werden Textinhalte, Artikelbeschreibung, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Ebay Verkäufer macht.
Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern; Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Ein Artikel zum Versteigern kann mitgebracht werden, hierfür ist eine personalisierte E- Mail- Adresse notwendig.
Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse.

66031 € 58,00

Thilo Herzau
am Samstag, 14.02.2015, 11:00 - 17:00 Uhr
KUBIZ, Jahnstr. 1, 1. OG Nord, Zi. 104
(In Zusammenarbeit mit vhs Unterhaching)

Sicherheit im Umgang mit Online-Banking

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet eine ganze Reihe von Menschen immer noch Sorgen: Homebanking und Aktienhandel über das Internet.
Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erhalten.
Kursinhalte: * PIN und TAN * HBCI * Üben mit einem Testkonto * Umgang mit Bankingsoftware * Kontodaten sichern und exportieren * Watchliste (Wertpapiere) * Tipps und Tricks.

66032 € 42,00

Anton Zimmermann
am Montag, 17.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Keine Chance für Hacker, Viren, Datendiebe

Grundlagen der Datensicherheit

Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei. Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (Verschlüsselung) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.
Kursinhalt: - Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen - Antiviren-Software installieren und aktualisieren - Viresn- und Spyware- und Rootkitscanner - Cokki-Manager einrichten - Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) - Verschlüsseln und Signieren - Firewall nach induviduellen Erfordernissen konfigurieren - Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. Auch für Einsteiger geeignet.
Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse.

66033 € 48,00

Franz Hein
am Sonntag, 26.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Quelle: Microsoft

Meine Mails sind Privat!

Sichere Emailkommunikation im Alltag

Wer will schon, dass Fremde die eigenen Mails ausspionieren? Selbst wenn es nur die NSA ist, die mitliest? Seit einigen Monaten haben zwar die deutschen E-Mail-Anbieter T-Online, Freenet, Web.de und GMX.de auf Verschlüsselung umgestellt, doch das hilft nur ein bisschen: Die Email selbst wird nicht verschlüsselt, nur der Transport zum Server des Mail-Providers. Dort wird sie weiterhin unverschlüsselt abgelegt.
Und Mails an Postfächer anderer Provider werden gar nicht geschützt.
Dabei ist Ende-zu-Ende-Verschlüsselung heutzutage einfacher als man denkt. Z.B. ist dies mit dem Public-Domain-Programm GPG in Verbindung mit bekannten Email-Programmen im Alltag auch gut nutzbar.
Im Kurs wird eine kurze Einführung E-Mail-Verschlüsselung gegeben. Es wird gezeigt, wie eine verschlüsselte Verbindung eingerichtet wird (nach Wunsch z.B. mit web.de). Am Beispiel von lizenzfreier Software (GPG und Thunderbird) wird gezeigt, wie man Schlüssel erzeugt und komplett verschlüsselte Emails verschickt.

66034 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 10.11.2014, 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Wie viel Bequemlichkeit ist noch sicher?

Das Internet bietet immer mehr und neue Möglichkeiten. Selbst für Alltägliches nimmt die eigene Aktivität im Internet stetig zu. Damit steigt die Anzahl der persönlichen Online Konten fürs Kommunizieren, Einkaufen, Online Banking, Speichern von Terminen oder Fotos. Wer hat hier noch den Überblick? Deshalb nimmt man gerne Angebote an, die Bequemlichkeit und Komfort bieten. Dazu zählen nicht nur das Speichern von Kennwörtern für die automatische Anmeldung oder das Single-Sign-On von Microsoft, Google u.a. für ihre gesammelten Dienste. Haben Sie sich schon gefragt, welche Sicherheitslücken und Risiken wir damit in Kauf nehmen?
Durch Unwissenheit werden oft Online Abzocke, Datenklau, Betrug usw. die Türen geöffnet. Um uns selber schützen zu können, beschäftigen wir uns kurz mit den technischen Grundlagen. Ausführlich besprechen wir was ein Online-Nutzer tun oder besser lassen sollte. Anhand von typischen Online-Diensten und deren Nutzung wägen wir Bequemlichkeit gegenüber Sicherheit ab.

66035 € 27,00

Evelyn Pfeuffer
am Montag, 24.11.2014, 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

XING - erste Schritte ins Land des beruflichen Netzwerkens

Sie überlegen, ob Sie sich mit einem Profil ins Internet wagen möchten? XING als deutsches, berufliches Netzwerken ist hierfür ein guter Einstieg. Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit XING kennenzulernen. Wir besprechen die Vor- und Nachteile und gehen kurz auf die Unterschiede zu Facebook und LinkedIn ein. Wir sehen uns einen Teil der Funktionen von XING an und diskutieren ihren Nutzen. Und wir erarbeiten die Grundlagen zum Erstellen des eigenen Profils. (Wer sich im Seminar noch nicht online registrieren möchte kann auch offline üben.)

66036 € 43,00

Marein Orre
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 21:00 Uhr
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching
(In Zusammenarbeit mit vhs Oberhaching)

Quelle: flickr.com von mkhmarketing

Social Media Marketing

Erfahren Sie die 4 Kernelemente des Social Media Marketings:
- Welche Medien nutze ich
- Wie und wann nutze ich Sie
- Wie entwickle ich eine Themenstrategie und setze diese um
- Tools und Taktiken und was benötige ich zur Umsetzung

Verschaffen Sie sich einen Überblick, wie Sie erfolgreich die größten Netzwerke und Kommunikationskanäle für Ihr Business optimal nutzen.

66037 € 29,00

Josef Rankl
am Mittwoch, 08.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum), ,
(In Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst)

Adobe Suite Professional

Photoshop,Illustrator u.Acrobat für den professionellen Einsatz

Das Angebot richtet sich an Wiedereinsteiger/innen der professionellen digitalen Grafikaufbereitung bis zur Druckvorstufe oder Weiterverwendung für digitale Medien. Für Hobby-Fotografen ist das Seminar weniger geeignet.
Aus der Adobe-Suite werden die grundlegendsten Kenntnisse vermittelt die den Pixelbereich (Photoshop), den Vektorbereich (Illustrator) und die Weitergabe (Acrobat) umfassen. Es werden Farbraum, Formate, Gradation und die Transformation von Formaten besprochen und praktisch geübt. Programmtypische Werkzeuge werden genutzt, erklärt und eingeübt. Dazu erhalten Sie Profitipps eines langjährigen Praktikers. Anhand von verschiedenen Problemstellungen werden wesentliche theoretische Zusammenhänge erkennbar aber auch praktische Lösungsansätze aufgezeigt. Das Grundlagenseminar ist Voraussetzung für den Aufbaukurs. In diesem kommen vertiefende Feinheiten und weitere Werkzeuge dazu.
Im Seminar wird sehr ausführlich Technik vermittelt. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass in dem zeitlich knappen Rahmen für eine künstlerische Umsetzung keine Zeit bleibt.

66128 € 176,00

Herbert Winkler
ab Dienstag, 02.12.2014, 4x 18:00 - 21:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Adobe InDesign für Einsteiger

Kleingruppenkurs

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Inhalt: * Grundlagen der Bedienung und Arbeitsoberfläche * Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien * Platzieren von Text und Grafik * Absatz- und Zeichenformate * Arbeiten mit Farbe * Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text * Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export. Voraussetzung: Windows - oder Mac-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,50 €) enthalten.

66129 € 209,50

Rolland Weller
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing-Ebersberg)

Adobe InDesign

für Fortgeschrittene

Adobe InDesign ist das marktführende Programm zur Erstellung von Layouts für Anzeigen, Broschüren, Kataloge und Plakate. Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. In praktischen Übungen wird erlernt, wie man Flyer, Visitenkarten, Briefbögen oder kleine Broschüren erstellt. Inhalt: * Grundlagen der Bedienung und Arbeitsoberfläche * Bedienung von Paletten, Werkzeugen, Linealen und Hilfslinien * Platzieren von Text und Grafik * Absatz- und Zeichenformate * Arbeiten mit Farbe * Vorlagen, Mustervorlagen, Seitenlayout, mehrspaltiger Text * Vorbereiten der Daten für die Druckerei und PDF-Export. Voraussetzung: Windows - oder Mac-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch (17,50 €) enthalten.

66130 € 192,00

Rolland Weller
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 16.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Str. 3, 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Grafing-Ebersberg)

Flyer und Prospekte erstellen leicht gemacht

Scribus-Einstiegskurs

Scribus ist ein freies und kostenloses DTP-Programm für Linux, Mac und Windows. Damit gestalten Sie Drucksachen vom Briefpapier über Prospekte bis zu Büchern und Zeitungen. Im Scribus-Einstiegskurs lernen Sie den Umgang mit dem Programm und erstellen kleinere Dokumente wie Prospekte oder Plakate.
Inhalte: * Einleitung, Installation und Konfiguration, Grundlagen * DTP-Grundlagen, Unterschiede zur Textverarbeitung, Vertrautmachen mit der Oberfläche, Theorie: Schriften * Erstes Dokument anlegen: Texte und Bilder importieren * Der Weg in die Druckerei: Exportieren als PDF * Theorie: Farbmanagement und Abschlussarbeit: ein eigenes Prospekt * Restarbeiten und Resümee, Fragen und Antworten.

66131 € 52,80

Thomas Hümmler
ab Dienstag, 18.11.2014, 2x 18:45 - 21:45 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit vhs Ebersberg-Grafing)

PC verbinden

Bereits wenn ein PC an einem Router angeschlossen ist, spricht man von einem Netzwerk.
Immer mehr Anwender stehen vor dem Problem: wie verbinde ich zwei oder mehrere Rechner miteinander, wie funktioniert der Datenaustausch im Netz, wie kann ich Wireless LAN nutzen?
In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für den Aufbau einfacher privater oder kleiner geschäftlicher Netzwerke in Theorie und Praxis kennen. Damit ist der Datenaustausch zwischen den PC's, die gemeinsame Nutzung von z.B. Netzwerkdruckern und ein gemeinsamer Internetzugang möglich. Weiterhin wird auch die Integration von Wireless LAN gezeigt.
Kursinhalte: * Netzwerkgrundlagen * Router anschließen und einrichten * TCP/IP konfigurieren * Datenaustausch im Netz * Zugriffsschutz * Wireless LAN.

66205 € 116,00

Franz Hein
am Freitag, 24.10.2014, 16:00 - 21:00 Uhr,
am Samstag, 25.10.2014, 09:30 - 17:30 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

NEU:

Windows Server 2012 R2 - Grundseminar -

Sie gewinnen wichtige Einblicke in die Grundfunktionen des Microsoft- Betriebssystems Windows Server. Dieses Verständnis hilft Ihnen, die täglichen Arbeiten mit Windows Server besser zu verstehen und häufige Konfigurationsfehler von Beginn an zu vermeiden.
Inhalt
- Windows Server Installation und Bootvorgang
- Anpassen der Konfiguration und Benutzerumgebung, Umgang mit dem Gerätemanager
- Installation weiterer Hardware, Umgang mit Gerätetreibern, Einführung in die Registry
- Verwalten von Benutzer und Computerkonten, Strukturieren von Ressourcen durch Gruppen
- Verwalten von Datenträgern, Partitionen und Laufwerken
- Verwalten des Zugriffs auf Ressourcen, NTFS-Berechtigungen, Freigabeberechtigungen, Bestimmung der effektiven Zugriffsrechte von Benutzern und Gruppen
- Einrichtung und Wartung von Druckern
- Überwachung der Serverleistung und Notfall-Wiederherstellung, NTBackup, Schattenkopien, Wiederherstellungskonsole, Umgang mit dem Systemmonitor
- Grundlegende Methoden zur Systemabsicherung und zum Patchmanagement, Security
- Configuration Wizard, WSUS, Überwachung des Zugriffs auf Ressourcen

66405 € 160,00

Jonas Ulrich
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

GPS- Navigation Grundkurs

Ein Vorbereitungskurs zur Nutzung mobiler GPS-Outdoornavigation
Kursinhalte: Kartographie mit Projektionen und Netzen, PC mit GPS-Software, Tablet mit GPS-Software, GPS-Outdoorhandgeräte, Georeferenzierte Bilder aus der Digitalfotographie, Routen,Tracks, Waypoints, u.s.w. Sie erhalten einen ersten Einblick in die grundlegenden Zusammenhänge mit einem Profiwerkzeug: der Software QUOVADIS (www.quovadis-gps.com) kennen.
Aufbauend hierrauf empfehlen wir den Workshop: QuoVadis
Interessenten haben die Möglichkeit, sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten zu lassen: Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de.

66206 € 65,00

Herbert Winkler
ab Dienstag, 11.11.2014, 2x 18:30 - 22:00 Uhr
Vaterstetten, Geschäftsstelle, Wendelsteinstr. 10
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

NEU:

Microsoft Active Directory - Planen, implementieren und administrieren

Sie lernen die Möglichkeiten des Active Directory als zentrale Ressourcenverwaltung kennen und erhalten wichtige Einblicke in die technischen Grundlagen und die administrativen Möglichkeiten.
Inhalt
- Einführung in die Funktionen und den technischen Hintergrund des Active Directory, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen, Gründe der Implementierung
- Installation einer Active Directory-Gesamtstruktur mit mehreren Domänen
- Planung und Erstellung von Organisationseinheiten
- Planung und Erstellung von Benutzer-, Gruppen- und Computerkonten
- Einführung in die Ressourcenverwaltung mithilfe von Gruppenrichtlinien
- Praxisbeispiel zur Anpassung von Benutzerumgebungen und Verteilung von Software mithilfe von Gruppenrichtlinien
- Einführung und Überwachung der Replikation im Active Directory
- Planung und Einsatz von Standorten im Active Directory
- Wartung und Notfallwiederherstellung einer Active Directory
- Praktische Übungen

Voraussetzung: MS-Netzwerk- und Betriebssystem-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

66406 € 160,00

Jonas Ulrich
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Quelle: Dozent Bobby Boe

Digitalkamera für Anfänger und Einsteiger

Kamerabedienung u. einfache Bearbeitung

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse über den Umgang mit einer digitalen Kompaktkamera (nicht Spiegelreflex) vermittelt und praktisch angewandt.
Kursinhalt:
Was kann meine Kamera. Was muss ich wo drücken? Einstellen von Auflösung, Bildqualität, Empfindlichkeit, Blitzfunktionen. Wie vermeide ich typische Fehler. Neben praktischen Tipps zum richtigen Einstellen der Belichtung sowie der Schärfe, wird erläutert wann man welchen Blitzmodus einsetzt.
Im zweiten Teil geht es um Bildübertragung und Speicherung:
Wie kommen die Bilder auf meinen PC. Wir arbeiten mit dem kostenlosen Programm Picasa. Wie kann ich ganz unkompliziert leichte Korrekturen an meinenBildern vornehmen und Ordnung auf dem Computer schaffen? Viele kinderleicht anzuwendende Effekte unterstützen die eigene Kreativität und lassen keine Langeweile aufkommen.
TN-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
Bitte Digitalkamera, geladene Akkus, Bedienungsanleitung und/oder Bilddaten auf Speicherkarten - sofern vorhanden - mitbringen

66100 € 54,00

Bobby Boe
am Dienstag, 23.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 30.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Grundlagen der Belichtung in der digitalen Fotografie

Schöne Fotos sind bei Ihnen bisher eher Zufallsprodukte?
Lernen Sie hier alles über die Grundregeln der Fotografie.
Der erfahrene Berufsfotograf Bobby Boe führt Sie ein, in die Welt von Blende und Belichtungszeit etc., und unterstützt Sie bei der Umsetzung an Ihrer eigenen Kamera.
Erklärt wird unter anderem:
• Was bedeutet die ISO-Zahl für meine Fotos?
• Wozu dient eigentlich die Histogrammanzeige im Display?
• Was ist die Hyperfokale?
Anhand von praktischen Beispielen erfahren Sie endlich, was es mit der Brennweite und der Schärfentiefe auf sich hat.
Neben Ihrer Kamera + Gebrauchsanweisung sind Sie herzlich eingeladen, jegliche Art von Fragen zur Fotografie mitzubringen.
Ziel ist es, bewusst richtig zu belichten und Ihre eigene Kamera besser kennenzulernen.

66101 € 107,00

Bobby Boe
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Fotografieren mit Blitz

Die richtige Belichtung bei Tageslicht ist für Sie mittlerweile kein Fremdwort mehr? Dann lernen Sie in diesem Kurs wie Sie auch die Blitzlichtfotografie meistern.
Was ist die Synchronzeit, was bedeutet TTL und was ist eigentlich die Leitzahl.
Wie berechnet man die passende Blitzleistung ganz einfach ohne viel Mathematik, und welche Möglichkeiten gibt es, mehrere Blitze für komplexere Lichtsettings gleichzeitig zu zünden. Im Kurs lernen wir nach gemeinsamer Messung den eigenen Blitz besser einzuschätzen.
Voraussetzung: Kamera mit Aufsteck-oder Stabblitz.
Vorkenntnisse bezüglich Belichtungseinstellung.

66102 € 69,00

Bobby Boe
am Samstag, 18.10.2014, 16:00 - 20:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Quelle:

Portraitfotografie in der Gruppe unter Anleitung des Fotografen

Fast jeder nennt heute eine Digitalkamera sein eigen, aber wer hat eigentlich schöne individuelle Portraits von sich?
Obwohl laut Werbeversprechen Digitalkameras schon fast ohne unser Zutun in der Lage sein sollen, fertige Portraitkunst-Meisterwerke herzustellen, sieht man auf Facebook und sonstigen Web-Profilen eher selten gut gelungene Portraiaufnahmen.
In unserem Kurs-Projekt sind Sie Model und Fotograf abwechselnd. So ist garantiert, dass Sie am Ende nicht nur professionelle Tipps für den Umgang mit Ihrer Kamera mit nach Hause nehmen, sondern auch jede Menge Charakteraufnahmen Ihrer selbst, aufgenommen in verschiedensten fotografischen Sichtweisen der anderen Kursteilnehmer.
Und mal Hand auf`s Herz...
wer hat heutzutage schon genügend gute aktuelle Bilder von sich, im Zeitalter der Selbstdarstellung im Web, auf der Homepage und in Social Media wie Facebook und co.
Mitbringen: eigene Kamera und nach Bedarf Wechselbekleidung und/oder Accessoires.

66103 € 79,00

Bobby Boe
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Griffe klopfen, die Digitalkamera im Anschlag

Die Antwort auf Ihre individuellen Foto-Bedürfnisse!
Das innovative Workshop-Konzept für praxisorientierte Fotografie!
Die neue Kamera…und plötzlich ist sie da, DIE Situation die Sie eigentlich als perfektes Foto festhalten wollen…
Nur was stellen Sie jetzt ein? Wo war das nochmal mit dem… Wer kennt diese Situation nicht!
Wer gute Fotos machen will muss sein Werkzeug beherrschen wie die alten Meister. Unter Hilfestellung des Dozenten erstellt jeder Kursteilnehmer seinen individuellen Plan über die wichtigen Handgriffe und Einstellungen seiner Kamera. Hierfür wird vom Dozenten ein speziell entwickeltes Formular zur Verfügung gestellt. Anhand dieser auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmten Skizzen und Notizen lassen sich die Wege durch das Menü der Kamera besser lernen. So sind Sie bestens vorbereitet für das nächste Auftauchen Ihres Lieblingsmotivs!
Mitbringen: Kamera mit vollem Akku, Bedienungsanleitung, Schreibzeug

66104 € 79,00

Bobby Boe
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Quelle: Dozentin Nadja Maria Bucciero-Kurtulus

Künstlerische Fotografie

Einsteigerkurs für Anfänger

Wissen Sie, welcher Bereich Sie in der Fotografie am meisten interressiert?
Dieser Kurs ist zur Orientierung in die verschiedenen Themenbereiche der Fotografie.
Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Fotokameras und erfahren Wissenswertes über die unterschiedlichen Funktionen und Möglichkeiten in der Anwendung.
Themenbereiche sind Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeit, Tiefenschärfe etc.) und eine Einführung in die Bildgestaltung bei Stillleben, SW-Fotografie, Nahaufnahmen.

66105 € 91,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
ab Mittwoch, 01.10.2014, 4x 18:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

NEU:

Fotografieren im Tierheim

Tiere sind eine der schönsten Motive. Ich zeige Ihnen eine andere Sichtweise, einen ungewöhnlichen Bildaufbau und wir erzielen ein außergewöhnliches Bild.
Wir werden 3 Stunden Zeit haben, die Tiere zu fotografieren und nebenbei auch noch hinter die Kullissen der Organisation sehen.
Wir starten unsere Exkursion am Münchner Tierheim.
Wir bekommen eine Exklusive Führung durch das Tierheim und eine/n Tierheim Mitarbeiter/in wird uns als Ansprechpartner während des Fotokurses begleiten.
Im Anschluß werden wir in der VHS gemeinsam Ihre Fotos besprechen.
Bitte bringen Sie Ihre digitale Spieglereflexkamera mit aufgeladenen Akkus und der Bedienungsanleitung mit.

66106 € 56,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Samstag, 25.10.2014, 11:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Tierheim München, Riemer Str.

Fotografieren im Wald

Wir werden den Herbst einfangen, die unglaubliche Vielfalt der Pflanzen. Landschaften wie sie schon Generationen vor uns begeisterten, erkunden wir auf unserer fotografischen Exkursion.
Wir tauchen ein in die Naturräume Wald, Bäume, Pflanzen und, wenn wir ein wenig Glück haben, auch die Tiere des Waldes. Motivgestaltung, Sichtweise und verschiedene Belichtungsweisen stehen in diesem Kurs im Vordergrund.
Sie benötigen Ihre Spiegelreflexkamera, wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und wenn vorhanden Wechsel-Objektiv(von Weitwinkel bis Teleobjektiv), Blitz, leichtes Stativ, Grau- und Polfilter, eine Plastiktüte.
Zur Bildanalyse werden wir uns am Montagabend von 18.30-20-00 Uhr im EDV-Studio, Konradstraße 12, 85540 Haar treffen.

66107 € 48,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Samstag, 27.09.2014, 09:30 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Perlacher Wald/ Friedrich Panzer Weg/ von der Putzbrunner Strasse

Tierfotografie - Wildpark Poing

Der Wolf: Mit eiskaltem Blick betrachtet er die Besucher des Wildparks. Der große Braunbär majestätisch zieht er seine Runden durch das Gehege. Das Traummotiv eines jeden Tierfotografen.
Wir treffen uns am Eingang Wildpark Poing, starten gemeinsam durch den Wildpark und begeben uns zu einer einmaligen Flugshow. Dort werden wir die wunderbaren Könige der Lüfte ablichten.
Neben dem Erlernen und Benutzung der Kameratechnik, wie Blende und Zeiteinstellung, die übrigens Voraussetzung in der Fotografie sind, wird im praxisorientierten Unterricht auch der Kreativität viel Spielraum gelassen. **Sie benötigen Ihre Spiegelreflexkamera, zusätzl. wenn vorhanden 300 mm Teleobjektiv - es kann aber auch ein Zoomobjektiv sein, Einbeinstativ.**
Zur Bildanalyse werden wir uns am Montagabend von 18.30-20-00 Uhr im EDV-Studio, Konradstraße 12, 85540 Haar treffen.
Fahrt- und Eintrittsgeld ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

66108 € 74,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Sonntag, 28.09.2014, 09:00 - 15:00 Uhr
Wildpark Poing, Osterfeldweg 20, 85586 Poing

Schwarz-Weiß-Fotografie mit der Digitalkamera – wie setze ich das Licht

Schwarz-Weiß-Bilder werden oft als ästhetisch und künstlerisch wahrgenommen. Jedoch genügt es nicht ein Bild farbig zu fotografiert und am Computer umzuwandeln. Für die ausdrucksvolle Stimmung, die mit einem Schwarz-Weiß-Bild wiedergegeben werden soll, müssen Sie stärker mit Licht und Schatten arbeiten.
In diesem praxisorientierten Kurs werden Ihnen die Grundlagen der SW Fotografie vorgestellt und an verschiedenen Objekten ausprobiert. In der einen Hälfte des Kurses wird auf effektvolle Außenaufnahmen geachtet. Lange Schatten und um die Mittagszeit hartes Licht ist sehr effizient. In der zweiten Hälfte des Kurses entdecken wir die Unterschiede von professionellen Foto-Lampen und Kerzenlicht oder Schreibtisch-Lampen. Wie setzen wir Licht und andere Hilfsmittel effektvoll ein und erzielen ein aussagekräftiges SW Bild.
Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflex-Kamera mit aufgeladenen Akkus und der Bedienungsanleitung mit.

66109 € 128,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Samstag, 10.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
am Samstag, 11.01.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Du hast eine Spiegelreflex-kamera und checkst die Funktionen nicht?

Grundlagenkurs für Jugendliche

Ein praktischer Foto-Kurs für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahre in dem die Funktionsweisen der Kamera erklärt werden und wie man Licht und Schatten effektiv einsetzen kann. Du lernst in diesem Kurs wie Du Personen am besten in Szene setzt, Gegenstände interessanter gestaltest und ein echt cooles Bild bekommst.
Es heißt zwar Volkshochschule - ist aber keine Schule im eigentlichen Sinne, also kein Stillsitzen, kein Durchgekaue von Theorie, sondern alles wird während des Kurses ausprobiert.
Auf jeden Teilnehmer wird persönlich eingegangen und, um Schwächen in Stärken zu formen.
Die anschließende gemeinsame Bildbesprechung in der VHS schult das fotografische Sehen, sowie die Wahrnehmung und Beurteilung der eigenen Fotografien. Für die Vernissage im September werden wir die Bilder gemeinsam beurteilen und Ihnen eine Vorauswahl geben.

66110 € 49,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Freitag, 31.10.2014, 11:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Stilleben
Quelle: Viktoria Fleischer

Gegenstände lebendig fotografieren

Stillleben - Bildaufbau und Motivarrangement

Sie vertrauen beim Fotografieren voll und ganz der Kameratechnik, sind aber mit vielen Ihrer Fotos nicht zufrieden? Bildaufbau und Motivarrangement ist in der Fotografie ein Kernelement.
Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende im Umgang und der Anwendung der verschiedener Belichtungsprogramme. Begriffe wie Belichtung, Blende, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden Ihnen in diesem Seminar vorgestellt.
Sie lernen, wie Sie eine Aussage und Faszination in Ihren Fotos wahrnehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Darstellung eines Stilllebens:
- wie Produktfotografie
- wie Gegenstände so arrangiert werden, dass sie eine bestimmte Szene darstellen
- wie sich Gegenstände in Gegensätzen ergänzen
- wie Licht und Schatten effektiv eingesetzt werden können

Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflex-Kamera mit aufgeladenen Akkus und der Bedienungsanleitung, sowie ein oder mehrere Objekte zum Fotografieren mit.

66115 € 69,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Samstag, 14.02.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

München im Winter erleben & fotografieren.

Action in Munich mit Christkindlmarkt

Vom verschneiten englischen Garten bis zu den Besuchern am Christkindlmarkt. Jedes interessante Motiv im richtigen Moment festzuhalten. Das Auge für den Augenblick zu schulen und mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Wie fotografiere ich in der Dämmerung? Wie fange ich das Licht der Beleuchtung am Christkindlmarkt?
Interessante Architektur an alltäglichen Orten.
Die Kursteilnehmer treffen sich an der U-Bahn Station Gieselastraße.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, geladener Akku, Warme Kleidung und Stativ
Die anschließende gemeinsame Bildbesprechung in der VHS schult das fotografische Sehen, sowie die Wahrnehmung und Beurteilung der eigenen Fotografien. Für die Vernissage im September werden wir die Bilder gemeinsam beurteilen und Ihnen eine Vorauswahl geben.

66112 € 69,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Samstag, 13.12.2014, 12:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn Station Gieselastraße

Schmetterlinge ganz groß und Blätter ganz nah

Makrofoto im Botanischen Garten

In diesem Workshop wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera näher gebracht und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen.
Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende und Sie erlernen den Umgang und die Anwendung verschiedener Belichtungsprogramme.
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf einem ausgedehnten Praxisteil, in dem Sie die Möglichkeit haben werden in einer Fotoexkursion in den Botanischen Garten beeindruckende Fotos festzuhalten.
Treffpunkt ist am Eingang des Botanischen Gartens. Im Anschluss fahren wir gemeinsam zur VHS zurück und vergleichen Ihre Bilder.
Die anschließende Bildbesprechung in der VHS schult das fotografische Sehen, sowie die Wahrnehmung und Beurteilung der eigenen Fotografien.
Der Eintrittspreis und anfallend Fahrtkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

66113 € 69,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Sonntag, 25.01.2015, 10:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang des Botanischen Gartens

1x1 der professionellen Bildbearbeitung

mit Lightroom 5

Bilder organisieren, Fotos bearbeiten und aufpeppen. Diashows und tolle Fotobücher erstellen. Fotos in sozialen Netzwerken teilen oder eine eigene Website aufbauen. Lightroom 5 bietet auch Anfängern mit etwas Einarbeitung alle Möglichkeiten ihre Bilder zu optimieren, professionell weiterzubearbeiten und zu veröffentlichen.
Mit der Präsentation „1x1 LR5“ bekommen Sie einen Überblick über alle Module dieses mächtigen Werkzeugs und ich zeige Ihnen wie Sie LR5 ganz einfach, systematisch und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten nutzen können.
Voraussetzung: Grundkenntnisse digitale Fotografie und Bildbearbeitung, keine Kenntnisse Lightroom erforderlich
Bitte mitbringen: viel Neugier und Interesse mehr aus Ihren Bildern zu machen
Sonstiges: mehr unter www.thomassonnenmoser.com/vhs-lr5.html

66120 € 26,00

Thomas Sonnenmoser
ab Dienstag, 18.11.2014, 2x 19:00 - 21:00 Uhr
vhs Kurszentrum, Raiffeisenallee 3, Oberhaching
Zusammenarbeit mit der vhs Oberhaching

Quelle: Nadja Maria Bucciero-Kurtulus

Fotoverwaltung am PC

In diesem Kurs lernen Sie die hervorragenden Möglichkeiten des preiswerten Programmpakets Photoshop Elements kennen. An Beispielen wird im Kurs gezeigt: richtiges Erfassen der Fotobestände, Ordnen der Fotos nach selbst definierten Kategorien, Umgang mit sog. Tags, Sichtungs- und Suchmöglichkeiten (auch für ausgelagerte Fotos auf CDs oder DVDs).
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende für 12,00 € erwerbbar.

66121 € 28,00

Bernd Mielke
am Montag, 19.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Adobe Photoshop Elements 12

Erweiterte Anwendung

In Fortsetzung des Kompakteinstiegs zeigt dieser Kurs die Möglichkeiten zur fortgeschrittenen Fotobearbeitung: Einsatz des Histogramms für Tonwertkorrekturen und Farboptimierung, Anwendung von komplexen Auswahlen, Freistellen von Fotoobjekten, Techniken der Ebenenbenutzung, Filtereinsatz, Anfertigung von Fotomontagen, Photomerge-Funktionen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop Elements.

66122 € 98,00

Bernd Mielke
am Mittwoch, 14.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr,
am Donnerstag, 15.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr,
am Freitag, 16.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Digitaler Traum für Fernseher oder PC

Digitale Diashow mit MS Photo Story leicht gemacht

Ob gemütliches Beisammensein oder wildes Fest - beeindrucken Sie mit einer eigenen digitalen Diashow bei Ihnen daheim! Stellen Sie sich vor, wie Ihre Bilder ineinander übergehen, mit Text, Kommentaren oder Musik untermalt sind und das ganze überall abspielbar ist. Und das Ganze viel leichter als Sie denken! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt am eigenen Bildmaterial, wie Sie mit Microsoft Photo Story
• Ihre Bilder für die Bildschirmausgabe optimieren,
• Bildfolge und Überblendung wählen,
• Ihre Bilder mit Text, Kommentaren und Musik untermalen
• die Diashow auf CD brennen.
Microsoft Photo Story ist Freeware und kann vom Internet heruntergeladen werden.

66124 € 24,00

Klaus Franz
am Freitag, 31.10.2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Bildbearbeitung mit PhotoFiltre Portable

Bilder auf die unterschiedlichste Art bearbeiten. Über das Schärfen, Helligkeit, Kontrast bis hin zu spezielle Effekte werden die Bilder behandelt.
Die kostenlose Software kann auf dem USB-Stick mitgenommen werden.

66125 € 24,00

Klaus Franz
am Freitag, 24.10.2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, UG 01 EDV-Studio

Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein freies und leistungsfähiges Photo- und Bildbearbeitungsprogramm für Windows, Linux und Macintosh. Es arbeitet ähnlich wie Photoshop mit Filtern und Plugins. Im Kurs lernen die Teilnehmer, wie man Digitalphotos retuschiert, Bilder fürs Internet aufbereitet und mit Filtern arbeitet.
Inhalte: * Gimp-Grundlagen * Tools kennenlernen * Fotos nachbearbeiten * mit Filtern arbeiten

66126 € 52,80

Thomas Hümmler
am Dienstag, 04.11.2014, 18:45 - 21:45 Uhr,
am Dienstag, 11.11.2014, 18:45 - 21:45 Uhr
vhs-Ebersberg, Dr.-Wintrich-Straße 3, Raum 203
(In Zusammenarbeit mit der vhs Ebersberg-Grafing)

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe

Nie mehr langweilige Urlaubsvideos!

Aus selbst gedrehtem Filmmaterial können auch Sie am PC mehr machen. Dieser Kurs hilft Ihnen beim Einstieg, um selbst Regisseur und Cutter für die eigenen Videos zu werden. Dazu wird an kleinen Beispielen und Übungen erklärt, wie sich durch präzisen Filmschnitt, geschickte Szenenkorrektur, Überblenden und Nachvertonung ein abwechslungsreiches Video anfertigen lässt.
Weitere Kursthemen:
• Effekte für Übergänge und Filmszenen
• Titel und Abspann
• Videodisc mit Menü.
Voraussetzung: Windows-Praxiskenntnisse
Skript inkl. Material-CD vom Dozenten am Kursende für 15,00 € erwerbbar.

66132 € 99,00

Bernd Mielke
am Mittwoch, 17.12.2014, 18:00 - 21:15 Uhr,
am Donnerstag, 18.12.2014, 18:00 - 21:15 Uhr,
am Freitag, 19.12.2014, 18:00 - 21:15 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe

Fortgeschrittene Videobearbeitung

In diesem Fortsetzungskurs können Sie die bisherigen Grundkenntnisse zur Videobearbeitung vertiefen. Mit Demos und Übungen lernen Sie mögliche Korrekturen an Bild- und Tonstörungen (z.B. Bildstabilisierung, Denoising) durchzuführen. Es wird das Arbeiten auf mehreren Spuren behandelt und die Möglichkeiten zu komplexen Foto-/Video-Arrangements gezeigt. Zusätzlich zu einer hilfreichen Übersicht über die vielen integrierten Spezialeffekte erfahren Sie, wie man verwendete Effekte genau szenenbezogen anpassen kann. Neben fortgeschrittener Menügestaltung ist das Keying (Alphamasken, Green-Screen, BlueBox) ein weiterer Kursschwerpunkt.
Voraussetzung: Kurs „Videobearbeitung mit Magix Video Deluxe“ oder vergleichbare Kenntnisse
Skript inkl. Material-DVD vom Dozenten am Kursende für 20,00 € erwerbbar.

66133 € 99,00

Bernd Mielke
am Mittwoch, 11.02.2015, 18:00 - 21:15 Uhr,
am Donnerstag, 12.02.2015, 18:00 - 21:15 Uhr,
am Freitag, 13.02.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Ottobrunn, Wolf-Ferrari-Haus, UG 131 (EDV-Raum)
(In Zusammenarbeit mit vhs SüdOst)

Quelle: privat

Liebe Teilnehmerinnen
und Teilnehmer,

Aller Umzug ist schwer, deswegen freuen wir uns umso mehr, Sie nun endlich in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen.

Aber auch so warten wieder jede Menge neue Kurse im Wintersemester auf Sie, egal ob Sie Anfänger sind oder Sprach-Profi.

Finden Sie Ihr Glück im Chinesischkurs oder lernen Sie Japanisch. Wer es weniger exotisch möchte, kann an einem unserer zahlreicher Italienisch Kurse für Anfänger mitmachen.

In diesem Semester erwarten Sie aber auch wieder zahlreiche kreative Kurskonzepte, die kompakt und kurz sind, so dass sie in jeden Terminplan passen.

Weil viele Teilnehmer wenig Zeit zum Lernen haben, bieten wir eine Vorbereitung für die B2 Prüfung im Bereich Deutsch als Fremdsprache an. In unserem Bonuskurs können Sie kostenfrei Ihr Italienisch auffrischen. Und wer endlich im Beruf durchstarten will, ist in unseren Businesskursen herzlich willkommen.

Sie sehen – ein Umzug ist zwar anstrengend, aber es lohnt sich.

Sara Giebel-Dörnemann
Tel. 089-46002-826
doernemann@vhs-haar.de

In diesem Fachbereich finden Sie:

	Seite		Seite
Arabisch	65		
Chinesisch	65		
Deutsch	68	Japanisch	66
Deutsche Gebärdensprache	68	Portugiesisch	67
Englisch	50	Russisch	68
Französisch	56	Schwedisch	65
Griechisch	66	Spanisch	63
Italienisch	58	Türkisch	65
		Ungarisch	67

Welches Sprachniveau haben Sie? 55

Ich spreche mit der Welt

Sprache ist ein wichtiges Mittel zur Kommunikation. Sie ist Ausdruck unserer Gefühle und Gedanken.

- Durch Europäischen Referenzrahmen sind die Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar
- Persönliche Beratung und Sprach-einstufung (kostenfrei)
- Kompetente und qualifizierte Kurs-leiterinnen (z.B. durch EUROLTA oder CELTA)
- Lebendiger und authentischer Sprachunterricht
- Standardkurs: 10 bis 14 Teilnehmer (Gebühr für 15x90 Minuten: € 75,50)
- Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer (Gebühr für 15x90 Minuten: € 115,50)
- Individuelles Lerntempo: zügig oder gründlich
- Intensivkurse
- Sonderreihen: Kochkurse, Kompaktkurs etc.
- Sprachkurse für Zielgruppen wie zum Beispiel Senioren oder Schüler
- **Bei nicht Erreichen der Mindestteil-nehmerzahl behält sich die VHS eine Kürzung des Kurses ab der dritten Kurswoche vor, die die Teilnehmer freiwillig annehmen können.**

ENGLISCH

Kurse 71001-71097

ENGLISCH - Für Anfänger

Egal, ob für den Urlaub, im Beruf oder im Alltag - Englisch ist immer eine gute Wahl. Lernen Sie die Sprache von Beginn an effektiv und kreativ in einer kleinen Gruppe.
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer, die keine oder kaum Vorkenntnisse haben.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71001 € 81,00

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) und Arbeitsbuch (978-3-12-540071-9) ab Lektion 1

Christiane Winkler-Bleisteiner
ab Donnerstag, 09.10.2014, 10x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

Bitte kaufen Sie das angegebene Kursbuch im Buchhandel und bringen es zur ersten Sitzung mit. Bei Fragen zu den Kursräumen helfen wir gerne weiter.

Quelle: privat

***Christiane Winkler-Bleisteiner** besitzt einen Magister-abschluss in der Fächerkombination Anglistik/BWL sowie ein Cambridge zertifiziertes Lehrzertifikat (CELTA) für die Erwachsenenbil-dung. Vor ihrer Lehrtätigkeit, war sie lange Jahre im internationalen Umfeld in der Wirtschaft tätig.*

ENGLISCH - Für Anfänger

Wenn Sie schon immer einmal Englisch lernen wollten: Trauen Sie sich! In einer Gruppe geht alles leichter und: „Nur Üben macht den Meister." So macht Lernen endlich Spaß.
Kleingruppe: 6 bis 11 Teilnehmer

71002 € 81,00

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) und Arbeitsbuch (978-3-12-540071-9) ab Lektion 1

Evelyn Barth-Görgen
ab Montag, 06.10.2014, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 204

ENGLISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Sie haben bereits für ein Semester einen Englisch-Kurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71007 € 115,50

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) und Arbeitsbuch (978-3-12-540071-9) ab Lektion 3 B

Elaine Friedrich
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

ENGLISCH - A1

Seniorenkurs

Lernen unter Gleichaltrigen. Gründliches Lernen ohne Eile.
Für jüngere und ältere Senioren und Seniorinnen, die fit bleiben und in einem netten Kreis ganz ohne Stress und Zwang Englisch lernen wollen. Wir gehen langsam und gründlich vor und wiederholen viel. Erklärungen werden auf Deutsch gegeben. Sie brauchen keine Scheu vor Fehlern zu haben. Trauen Sie sich!

71008 € 40,30

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) ab Lektion 4 B

Renate Gilbert
ab Dienstag, 23.09.2014, 12x 16:10 - 17:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

ENGLISCH - A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die schon etwas Englisch können, es aber nun weiter vertiefen und richtig lernen möchten.
Der Kurs eignet sich für motivierte Teilnehmer, die gerne zügig arbeiten und daheim Hausaufgaben erarbeiten.
Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71009 € 115,50

Petra Nowak-Walsh
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - A2

Seniorenkurs

Der Kurs richtet sich Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die in entspanntem Klima Englisch weiter lernen wollen. Wir werden ein gemäßigtes Tempo anschlagen, mit häufigen Wiederholungen und Grammatikerläuterungen in deutscher Sprache.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71010 € 115,50

Endlich Zeit für Englisch (3190095884)
ab Lektion 6

Claudia Schroeder
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

ENGLISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71012 € 115,50

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) und Arbeitsbuch (978-3-12-540071-9) ab Lektion 7 A

Robert Weinzierl
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum V 109

ENGLISCH - A1

Die Kursleiterin geht sehr gründlich vor und erklärt wahlweise die Grammatik auf Deutsch.
Angaben zum Kursbuch erhalten Sie im Kurs.

71013 € 75,50

Petra Nowak-Walsh
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - A2

Das Buch ist die Basis im Kurs, zusätzlich werden auch aktuelle Themen oder Lektüren besprochen. So wird das freie Sprechen bestens trainiert.

71016 € 75,50

face2face Elementary (978-3-12-540070-2)
ab Lektion 8

Kirsten Braun
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

Quelle: flickr.com von rasdourian

ENGLISCH - A2

71017 € 60,75

face2face Elementary (978-3-12-540070-2) und Arbeitsbuch (978-3-12-540071-9) ab Lektion 8 A

Robert Weinzierl
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum V 103

ENGLISCH - Auffrischung A2

Seniorenkurs

Für jüngere und ältere Senioren und Seniorinnen, die fit bleiben und in einem netten Kreis ganz ohne Stress und Zwang Englisch lernen wollen. Wir gehen langsam und gründlich vor und wiederholen viel. Erklärungen werden auf Deutsch gegeben. Sie brauchen keine Scheu vor Fehlern zu haben. Trauen Sie sich!
In diesem Kurs frischen Sie die Grammatik und den Wortschatz der gesamten Grundstufe auf.

71018 € 40,30

face2face Elementary (978-3-12-540070-2)
ab Lektion 7 C

Renate Gilbert
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 15:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - A2

Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit dem Buch. Daneben gibt es immer wieder Gelegenheit zum freien Sprechen.
Kleingruppe: 6 bis 11 Teilnehmer

71019 € 115,50

face2face Pre-Intermediate (1107422078)
ab Lektion 1

Evelyn Barth-Görgen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 101

ENGLISCH - Auffrischung A2

Seniorenkurs

Aktivieren Sie Ihr Wissen Schritt für Schritt: Dabei werden über Hör- und Lesetexte in Kombination mit interessanten Abbildungen alle Sinne angesprochen. Der kleinschrittige Aufbau, aktivierende Rollenspiele und viele kommunikative Übungen sorgen dafür, dass Bekanntes reaktiviert und mit neuem Wissen verknüpft wird.

71020 € 40,30

Brush up A2 (3190029369) ab Lektion 2

Renate Gilbert
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 16:10 - 17:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - Auffrischung A2

Seniorenkurs

Ausschreibung siehe Kurs 71020
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71021 € 64,80

Brush up A2 (3190029369) ab Lektion 2

Renate Gilbert
ab Dienstag, 23.09.2014, 12x 15:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Sprachberatung
bei Frau Giebel-Dörnemann:

Sie benötigen eine Sprachberatung, haben Anregungen oder Fragen? Rufen Sie einfach an oder vereinbaren einen Termin.

089/46002-826

ENGLISCH - B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71022 € 115,50

Great B1 (3125014840) Lektion 4

Robert Weinzierl
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 103

ENGLISCH - B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71023 € 115,50

face2face Pre-intermediate (3-12-539737-8) und Arbeitsbuch (978-3-12-539787-5) ab Lektion 9

Elaine Friedrich
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 102

ENGLISCH - B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71024 € 115,50

face2face Pre-Intermediate (978-3-12-539737-8) und Arbeitsbuch (978-3-12-539738-5) ab Lektion 9 B

Angelika Machata
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 101

ENGLISCH - B1

Das Lehrbuch kann bei der Dozentin im Kurs erworben werden.
Der Kurs vertieft und erweitert die Inhalte der Niveaustufe B1.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71029 € 115,50

Kirsten Braun
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71030 € 115,50

face2face Pre-Intermediate (3-12-539737-8) und Arbeitsbuch (978-3-12-539738-5) ab Lektion 12

Elaine Friedrich
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 102

ENGLISCH - B1

Seniorenkurs

Für jüngere und ältere Senioren und Seniorinnen, die fit bleiben und in einem netten Kreis ganz ohne Stress und Zwang Englisch lernen wollen. Wir gehen langsam und gründlich vor und wiederholen viel. Erklärungen werden auf Deutsch gegeben. Sie brauchen keine Scheu vor Fehlern zu haben. Trauen Sie sich!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71033 € 115,50

Brush up B1 (978-3-19-002937-2) ab Lektion 1

Angelika Machata
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - B1/B2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71036 € 115,50

face2face Intermediate (978-3-12-539743-9) ab Lektion 10.1

Christa Ferner
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - B2

Zusätzlich zu den Inhalten aus der Niveaustufe B2 werden im Kurs Zeitungsartikel besprochen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71038 € 115,50

Objective First Certificate (0521700647) ab Lektion 11

Gabriele Herrlen
ab Montag, 06.10.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - B2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71039 € 115,50

Objective First Certificate (978-3-12-539774-3) ab Lektion 21.1

Christa Ferner
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - B2

Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit dem Buch, einschließlich Wortschatz und Grammatik - Viel Raum für freies Sprachen!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71040 € 115,50

face2face Upper Intermediate (978-1-107-42201-8) ab Lektion 6 B/C

Evelyn Barth-Görgen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 101

ENGLISCH - Freies Sprechen B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71042 € 115,50

Gaby Schlögl
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 102

ENGLISCH - Freies Sprechen B1

Üben Sie das freie Sprechen und verbessern so Ihren Ausdruck. Es wird über kleine Lektüren, Zeitungsartikel oder short stories gesprochen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71043 € 115,50

Gabriele Herrlen
ab Montag, 06.10.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - Freies Sprechen B1

Sie üben Alltagsenglisch und leichte Konversation. Die Themen reichen von small talk, über Reise Englisch bis hin zu aktuellen Themen der Tagespresse. Ein kurzer englischer Text erleichtert jeweils den Einstieg in das Gespräch.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71044 € 115,50

Gabriele Winter
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ENGLISCH - Freies Sprechen B1/B2

Vertiefung wichtiger Grammatik aus B1/B2

Wir lesen aktuelle Texte aus der Tagespresse oder dem Internet und diskutieren über Themen, die Ihnen am Herzen liegen. Außerdem lernen Sie gebräuchliche Redewendungen und haben die Gelegenheit, Englisch in Alltagssituationen (Telefonieren, im Restaurant etc.) zu üben. Mit Hilfe von Grammatikübungen werden immer wieder wichtige Grammatikthemen der englischen Sprache (Zeiten, indirekte Rede, Konditionalsätze) wiederholt und vertieft.

71045 € 75,50

Melanie Lüthin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 109

ENGLISCH - Conversation Course B1

Short texts and discussion about them, sometimes grammar-exercises or anything else that makes English interesting.
Looking forward to seeing you.

71052 € 75,50

Gabriele Winter
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 102

ENGLISCH - Conversation Course B1

In this course we will talk about topics that are interesting and motivating. You can improve your fluency, expand your vocabulary and revise grammar in a fun environment.
Looking forward to seeing you.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71053 € 115,50

Breda Howe-Helmecke
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - Conversation Course B1/B2

Schwerpunkt des Kurses ist die Konversation. Wir lesen und diskutieren Artikel aus „Spotlight“ oder widmen uns kleinen Lektüren. Dabei wird die Grammatik der Aufbaustufe regelmäßig wiederholt.

71054 € 75,50

Gabriele Herrlen
ab Dienstag, 07.10.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 103

ENGLISCH - Conversation Course B2

Sie üben Alltagsenglisch und leichte Konversation. Die Themen reichen von small talk, über Reise Englisch bis hin zu aktuellen Themen der Tagespresse. Ein kurzer englischer Text erleichtert jeweils den Einstieg in das Gespräch.
Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71055 € 115,50

Gabriele Winter
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ENGLISCH - Conversation Course B2

Neben dem Kursbuch werden englischsprachige Zeitungsartikel genutzt. Verbessern Sie so Ihr Alltagsenglisch und werden sicherer im freien Gespräch.

71056 € 75,50

Objective First (312540035X) ab Lektion 10

Gabriele Herrlen
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 10:45 - 12:15 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Jugendraum

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

For students who can speak fairly fluently.
We start out with a certain topic, deal with the vocabulary and structures, and then do language games, dilemma solving and role play.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71057 € 115,50

Breda Howe-Helmecke
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We discuss a wide variety of topics (business, current events, seasonal subjects), working on vocabulary and grammar as needed.
Texts are from newspapers, magazines, textbooks or the internet.
The emphasis is on speaking freely, increasing fluency.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71058 € 115,50

Kirsten Braun
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 104

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

In this course we will talk about topics that are interesting and motivating. You can improve your fluency, expand your vocabulary and revise grammar in a fun environment.
Looking forward to seeing you.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71059 € 115,50

Breda Howe-Helmecke
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We discuss a wide variety of everyday topics and current events, working on vocabulary and grammar as needed.
Texts are from newspapers, magazines, textbooks or the internet.
The emphasis is on speaking freely, increasing fluency.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71060 € 115,50

Kirsten Braun
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

siehe Kursbeschreibung 71058
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71061 € 115,50

Kirsten Braun
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We start out with a certain topic, deal with the vocabulary and structures, and then do language games, dilemma solving and role play.

71062 € 75,50

Elaine Friedrich
ab Montag, 22.09.2014, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We´ll discuss a wide range of topics based on articles from magazines or textbooks. Grammar points and vocabulary will be dealt with as they come up. The emphasis is on fluent speaking.

71065 € 75,50

Margaret Valenzuela
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 109

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We start out with a certain topic, deal with the vocabulary and structures, and then do language games, dilemma solving and role play.
Looking forward to seeing you.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71069 € 115,50

Breda Howe-Helmecke
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 2

ENGLISCH - Conversation Course B2/C1

We discuss a wide range of topics based either on personal experiences or taken from newspapers, magazines and short stories. We also analyse particular points of grammar and vocabulary. Our lessons are always interesting and challenging - you are welcome to join us and take an active part in them, even if you make a few mistakes.

71072 € 55,40

Anneliese Schade
ab Dienstag, 23.09.2014, 11x 10:00 - 11:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Jugendraum

Englische Grammatik verstehen - Intensivkurs NEU:

Für Schüler der Klassen 9 und 10

Der kleine Kurs ist ideal für SchülerInnen aller Schularten, die ihre Fähigkeiten verbessern wollen oder Kenntnisse wiederholen bzw. vertiefen wollen.
Schwerpunkte im Kurs:
- die Zeiten (tenses)
- Bedingunssätze (if-clauses)
- mixed grammar
- je nach Bedarf: Passiv, indirekte Rede, Gerundium

Bevor der Kopf raucht - kurze Entpsannungsübungen zwischendurch sorgen für einen klaren Kopf.
Frau Barth-Görgen ist Realschul-Lehrerin im Ruhestand und besitzt zudem langjährige außerschulische Unterrichtserfahrung.
(Eine Ermäßigung ist bereits in der Gebühr enthalten.)
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71074 € 30,00

Evelyn Barth-Görgen
am Samstag, 11.10.2014, 14:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Pop Singing (von 7 bis 11 Jahren) NEU:

Learn English, learn pop songs and have fun. Singt die Lieder von Taylor Swift, Bruno Mars, Michael Jackson, Alicia Keys und vielen mehr.
Gleichzeitig lernst du automatisch neue Vokabeln und verbesserst deine Aussprache - und es macht Spaß!

71075 € 25,00

Melinda Polidario-Maddock
ab Freitag, 26.09.2014, 10x 15:30 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Sprachberatung bei Frau Giebel-Dörnemann:

Sie benötigen eine Sprachberatung, haben Anregungen oder Fragen? Rufen Sie einfach an oder vereinbaren einen Termin.

089/46002-826

Quelle: privat

***Dr. Monika Bründl** studierte Anglistik und Soziologie und war anschließend als Dozentin am Institut für Englische Philologie in München tätig. Sie promovierte zum Thema „Wortschatzerweiterung im Bereich der englischen Computerterminologie“ und arbeitet seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung, sowohl im Fremdsprachen- als auch im Computerbereich.*
Sie hält die Reihe „Englisch für den Beruf“.

Englisch für den Beruf: Übungsreihe (ab A2)

„Can I take a message?“ - Telephoning

Für Teilnehmer, die solide Grundkenntnisse in Grammatik und Satzbau von der Schule haben, auch wenn es länger zurück liegt (A2/B1).
Kursinhalt:
- Telefonate weiterleiten
- Kurzinformationen aufschreiben
- Typische Redewendungen am Telefon
- Formeller und informeller Ton am Telefon.

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.

71088 € 12,70

Dr. Monika Bründl
am Donnerstag, 09.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 103

Englisch für den Beruf: Übungsreihe (ab A2)

„I`ll send you a mail“ - E-Mails

Für Teilnehmer, die solide Grundkenntnisse in Grammatik und Satzbau von der Schule haben, auch wenn es länger zurück liegt (A2/B1).
Kursinhalt:
- Anfragen und Angebote formulieren
- Termine vereinbaren und bestätigen
- Kurzinformationen aufschreiben
- Typische Redewendungen bei E-mails
- Formeller und informeller Ton bei E-mails

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.

71089 € 12,70

Dr. Monika Bründl
am Donnerstag, 06.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 109

Englisch für den Beruf: Übungsreihe (ab A2)

„Nice to meet you“ - Small Talk

Für Teilnehmer, die solide Grundkenntnisse in Grammatik und Satzbau von der Schule haben, auch wenn es länger zurück liegt.
Kursinhalt:
- Geschäftskontakte knüpfen
- Ausländische Besucher empfangen
- Small Talk vor einer Sitzung oder Tagung
- Bestellung in einem Restaurant
- Über Produkte der Firma reden

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.

71090 € 12,70

Dr. Monika Bründl
am Donnerstag, 04.12.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 109

Business-Talk - B1/B2

Machen Sie Ihr Englisch fit für die Berufswelt! In diesem Kurs finden Sie Themen, mit denen Sie beim nächsten Meeting oder Vorstellungsgespräch glänzen können:
- Meeting 13.10
- Negotiations 3.11
- Presentations 24.11

Jeder Themenbereich wird in einer Sitzung vertieft.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

71091 € 25,00

Christiane Winkler-Bleisteiner
am Montag, 13.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr,
am Montag, 03.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr,
am Montag, 24.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe: ★☆☆☆☆☆	· **Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen · **Sprechen:** sich auf einfach Art über vertraute Themen verständigen	· **Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate · **Schreiben:** Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★☆☆☆☆	· **Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen · **Sprechen:** kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	· **Lesen:** kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen · **Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★☆☆☆	· **Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird · **Sprechen:** in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	· **Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen · **Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★☆☆	· **Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird · **Sprechen:** sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	· **Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen · **Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben

C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★☆	· **Hören:** Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen · **Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	· **Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen · **Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★★	· **Hören:** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen · **Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	· **Lesen:** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen · **Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

ENGLISCH - Brush up your Grammar!

Teil 1

Werden Sie ein Grammatik-Ass unter der Leitung von unserer „Grammar Specialist“ Petra Nowak-Walsh. Der Kurs ist auch für Schüler geeignet.
Findet statt ab 6 Teilnehmer.

He‘s helping me but she never helps me
Simple Form und Progressive Form
Wer ist sich schon sicher, wann man die „ing“-Form gebraucht und wann nicht? An diesem Abend erarbeiten Sie sich systematisch den Unterschied.
Mittwoch, 08.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr

He lived in Berlin / He has lived in Berlin
Present, Past oder Present Perfect?
„He lives in Berlin.“ - „ He lived in Berlin.“- „He has lived in Berlin.“-“He has been living in Berlin.“ Wohnt der gute Mann nun in Berlin oder nicht?
Petra Nowak-Walsh erklärt die wichtigsten Unterschiede.
Mittwoch, 22.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr

They don‘t know it, do they? Neither do we ....
Hilfsverben
An diesem Abend üben Sie spielerisch den Umgang mit englischen Fragen, den sogenannten „Question Tags“ und andere Feinheiten der englischen Sprache.
Mittwoch, 05.11.2015, 18:00 - 21:00 Uhr

71096 € 48,60

Petra Nowak-Walsh
am Mittwoch, 08.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 22.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 05.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 203

ENGLISCH - Brush up your Grammar!

Teil 2

Idealerweise haben Sie entweder in diesem, oder in einem der früheren Semester bereits Teil 1 absolviert und fühlen sich einigermaßen „fit“ in den Zeiten und in der Simple bzw. Progressive Form. Findet statt ab 6 Teilnehmer.

Conditional Sentences
„If I had been better at school, I would have studied medicine.“ Wie war das noch mal mit den Conditionals? Sie werden sehen, wenn man das Schema erst einmal begriffen hat, läuft es bald automatisch richtig!
Mittwoch, 07.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr

The Passive
An diesem Abend üben wir das Passiv in allen Zeiten und gehen auch auf Besonderheiten ein wie z.B. „He is said to be very rich“.
Mittwoch, 14.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr

Auxiliaries
In Kurs 71096 haben wir uns bereits mit den Hilfsverben beschäftigt, die man braucht, um eine Frage einzuleiten oder einen Satz zu verneinen. Heute geht es vor allem um die Hilfsverben can, may, must, und mustn‘t, sowie um ihre Ersatzformen to be able to, to have to und to be allowed to.
Mittwoch, 21.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr

71097 € 48,60

Petra Nowak-Walsh
am Mittwoch, 07.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 14.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 21.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 203

FRANZÖSISCH
Kurse 72000-72043

FRANZÖSISCH - Für Anfänger

Dieses Jahr ist es so weit: Sie lernen Französisch! Freuen Sie sich auf einen kreativen Unterricht in angenehmer Runde.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72000 € 81,00

Voyages 1 (978-3-12-529276-5) ab Lektion 1

Nunzia Mertens
ab Montag, 22.09.2014, 10x 19:45 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

Nunzia Mertens *Nunzia Mertens hat eine Ausbildung in der Fremdsprachenkorrespondenz Deutsch / Französisch absolviert. Für einige Zeit hat sie als Übersetzerin bei der Stiftung Arbeitsgestaltung (KABA) in Uster / Schweiz gearbeitet und hat bei Flying Teachers Schweiz und bei der Taubert Schule Deutschland Französisch unterrichtet.*

FRANZÖSISCH - Für Anfänger

Ihre Chance endlich Französisch zu lernen. Schritt für Schritt lernen Sie die Sprache und Kultur kennen. Der perfekte Start in den Tag!
Kleinegruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72002 € 81,00

Voyages Band 1 Lehr- und Arbeitsbuch (978-3-12-529276-5) ab Lektion 1

Isabelle Jensen
ab Mittwoch, 24.09.2014, 10x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Anmeldungen
sind auch während des laufenden Semesters möglich.
Benötigen Sie Beratung?
Rufen Sie doch einfach an:

089/46002-826

FRANZÖSISCH - Für den Urlaub

Für Anfänger ohne Vorkenntnissen

Lernen Sie Französisch - speziell für den Urlaub.
Werden Sie sicher in typischen Urlaubssituationen: Hotelreservierung, eine Bestellung im Café oder Kontakt mit Einheimischen.
Die Kursleiterin Nunzia Mertens begleitet Sie Schritt für Schritt und bereitet Sie optimal auf den nächsten Urlaub vor.
Weckt die Vorfreude auf den Urlaub!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72005 € 81,00

Französisch für den Urlaub (978-3-12-528825-6) ab Lektion 1

Nunzia Mertens
ab Dienstag, 23.09.2014, 10x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

FRANZÖSISCH - Für den Urlaub

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihr Französisch - speziell für den Urlaub.
Werden Sie sicher in typischen Urlaubssituationen: Hotelreservierung, eine Bestellung im Café oder Kontakt mit Einheimischen.
Die Kursleiterin Nunzia Mertens bereitet Sie optimal auf den nächsten Urlaub vor.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72005a € 81,00

Französisch für den Urlaub (978-3-12-528825-6) ab Lektion 5

Nunzia Mertens
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

FRANZÖSISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72006 € 115,50

On y va! A1 (3190033250) ab Lektion 7

Nunzia Mertens
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

FRANZÖSISCH - A1

Intensivkurs

Vous voulez avancer efficacement et avec le sourire en français? vous êtes les bienvenus!
In diesem Intensivkurs können Sie schnell und effektiv die französische Sprache vertiefen. Die kleine Gruppe ermöglicht einen optimalen Lernerfolg.
Intensivkurs: 3 bis 5 Teilnehmer

72007 € 175,95

Voyages Band 1 Lehr- und Arbeitsbuch (978-3-12-529276-5) ab Lektion 9

Isabelle Jensen
ab Mittwoch, 24.09.2014, 10x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

FRANZÖSISCH - A2

Intensivkurs

Vous voulez continuer efficacement et avec plaisir à apprendre le français? Venez nous retrouver!
Effektiver Unterricht, eine kleine Gruppe, eigenständiges Lernen - in diesem Kurs erzielen Sie schnell Fortschritte!
Intensivkurs: 3 bis 5 Teilnehmer

72009 € 175,95

Voyages Band 2 Lehr- und Arbeitsbuch (978-3-12-529278-9) ab Lektion 2

Isabelle Jensen
ab Montag, 22.09.2014, 10x 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

FRANZÖSISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72011 € 115,50

Voyages Band 2 Lehr- und Arbeitsbuch (978-3-12-529278-9) ab Lektion 8

Nunzia Mertens
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

FRANZÖSISCH - Auffrischung B1

Frischen Sie Ihre Französisch Kenntnisse auf! Ob Grammatik oder Wortschatz - Dozentin Odile Pieh geht auf Ihre Wünsche im Kurs ein. So werden Sie sicherer im freien Sprechen und selbstbewusster im Umgang mit der französischen Sprache.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72015 € 81,00

Preferences B1 (3125291917)

Odile Pieh
ab Donnerstag, 25.09.2014, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

NEU:

FRANZÖSISCH - Konversation für Jugendliche (A2/B1)

In diesem Kurs lernt ihr, ein Gespräch auf Französisch aktiv mitzugestalten. Gemeinsam mit den Schülern erarbeitet Odile Pieh Themen und Inhalte des Kurses. Grammatik und Wortschatz werden gleichzeitig vertieft.
Voraussetzung: mind. drei Jahre Schulfranzösisch oder vergleichbare Kenntnisse
Keine Ermäßigung möglich.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72028 € 60,00

Odile Pieh
ab Donnerstag, 09.10.2014, 10x 16:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

FRANZÖSISCH - Freies Sprechen B1

Zusätzlich zum freien Sprechen behandelt der Kurs Schwerpunkte der Grammatik und erweitert den Wortschatz.
Materialgeld von € 2,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

72029 € 77,50

Dominique Calvet
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

FRANZÖSISCH - Freies Sprechen B1

A l'aide de textes choisis dans l'actualité, nous parlerons ensemble de tous les sujets qui peuvent vous intéresser, que ce soit dans le domaine de l'information, la politique, la littérature ou le quotidien. Ajoutez à cela un peu de grammaire et quelques exercices, et le tour est joué !

72030 € 75,50

Isabelle Jensen
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

FRANZÖSISCH - B1

C'est d'abord à vous que la parole est donnée, le livre reste une base grammaticale et thématique, mais vos idées de conversation seront les bienvenues!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72031 € 115,50

Voyages Band 3 Lehr- und Arbeitsbuch (978-3-12-529280-2) ab Lektion 4

Isabelle Jensen
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

FRANZÖSISCH - B1

Le livre est un soutien grammatical et thématique pour notre cours, mais vos idées pour étayer nos discussions qui seront toujours plus nombreuses sont les bienvenues, car c'est à vous que la parole est donnée !
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72032 € 115,50

Voyages Band 3 (978-3-12-529280-2)
ab Lektion 7

Isabelle Jensen
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Quelle: flickr.com von kimdokhac

FRANZÖSISCH - B1

Seniorenkurs

Gründliches Lernen ohne Eile.
Für jüngere und ältere Senioren und Seniorinnen, die fit bleiben und in einem netten Kreis ganz ohne Stress und Zwang Französisch lernen wollen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72033 € 115,50

Endlich Zeit für Französisch B1 (319109590X)
ab Lektion 1

Dominique Calvet
ab Montag, 22.09.2014, 15x 16:20 - 17:50 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

FRANZÖSISCH - B1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72034 € 115,50

Couleurs de France neu Band 3 (978-3-468-45461-5) Lektion 9

Gabriele Herrlen
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 205

FRANZÖSISCH - Konversation (B2/C1)

Zusätzlich zu den Inhalten des Konversationskurs werden französische Zeitungsartikel oder andere Texte besprochen. Bei Bedarf wird die Grammatik wiederholt.

72040 € 75,50

Gabriele Herrlen
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Jugendraum

FRANZÖSISCH - Konversation (B2/C1)

C'est dans une ambiance décontractée et sympathique que vous retrouverez le plaisir de parler français, d'entretenir vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire: les sujets que nous traiterons lors de nos discussions, nous les choisirons ensemble. Je vous parlerai volontiers des us et coutumes de mon pays, et vous pourrez aussi faire de petits exposés, si vous le souhaitez, sur les thèmes de votre choix. Comme vous le constatez, c'est d'abord votre cours…
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72041 € 115,50

Isabelle Jensen
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

FRANZÖSISCH - Konversation (B2/C1)

A l'aide de textes choisis dans Ecoute nous parlerons ensemble de thèmes d'actualité et de civilisation. Ajoutez à ceci une petite note de grammaire, des expressions idiomatiques et votre participation active, le tout dans une ambiance vivante et chaleureuse.
Materialgeld von € 2,00 ist in der Kursgebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72042 € 117,50

Dominique Calvet
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

FRANZÖSISCH - Konversation (B2/C1)

Text siehe Kurs-Nr. 72041
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

72043 € 115,50

Odile Pieh
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

ITALIENISCH
Kurse 73000-73084

ITALIENISCH - Für Anfänger

Bereit für einen Italienisch Kurs? Hier lernen Sie die Sprache von Anfang an mit viel Spaß und Kreativität.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73000 € 81,00

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) ab Lektion 1

Angela Veronese
ab Montag, 06.10.2014, 10x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 203

ITALIENISCH - Für Anfänger

Intensivkurs

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, aber möchten dabei schnell Fortschritte erzielen? Dann ist dieser Intensivkurs genau richtig für Sie.
Der Unterricht wird um Hausaufgaben ergänzt, so dass Sie in kurzer Zeit erste Erfolge bemerken können.
Kursbuch wird im Kurs besprochen.
Intensivkurs: 3 bis 5 Teilnehmer

73001 € 210,00

Isabella Ernst-Müller
ab Mittwoch, 01.10.2014, 12x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 33

ITALIENISCH - Für Anfänger

Für den Urlaub

Urlaub, Sonne - aber eine nette Unterhaltung auf Italienisch? Dieser Kurs macht es möglich. Bereiten Sie sich gezielt auf Ihren Urlaub in Italien vor und lernen Schritt für Schritt die Landessprache.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73002 € 48,60

Dora Comis
ab Freitag, 10.10.2014, 6x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ITALIENISCH - Für Anfänger

Durch diesen Kurs kommen Sie praxisnah und schnell in die Kommunikation, da von Beginn an viel Italienisch gesprochen wird. Mit sehr viel Abwechslung in den Übungen, Teilnahme, Klarheit, Lebendigkeit und vor allem sehr viel Spaß bietet der Kurs die Möglichkeit, in verschiedenen Alltagssituationen in Italien zurecht zu kommen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73003 € 81,00

Con piacere A1 (978-3-12-525180-9) ab Lektion 1

Michele Chirichiello
ab Donnerstag, 09.10.2014, 10x 12:00 - 13:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: privat

***Katharina Senn** hat in München an der Ludwig-Maximilians Universität Italienische Philologie, Französische Philologie und BWL studiert sowie ein Auslandsjahr an der Università degli Studi di Padova in Padua absolviert.*

ITALIENISCH - Für Anfänger

L'italiano – una delle lingue più belle del mondo (Italienisch – eine der schönsten Sprachen der Welt). Sie sind auch der Meinung, dass sich Italienisch einfach toll anhört und möchten diese melodische Sprache in angenehmer Atmosphäre lernen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die keine Vorkenntnisse haben und in wenigen Sitzungen die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen möchten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73004 € 81,00

Con piacere A1 (978-3-12-525180-9) ab Lektion 1

Katharina Senn
ab Dienstag, 02.12.2014, 10x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 33

ITALIENISCH - Kompaktkurs für Anfänger

Für alle, die schnell und kompakt Italienisch lernen wollen. Ein guter Start ins Wochenende!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73005 € 64,80

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) ab Lektion 1

Alessandra Luisi-Schlegl
am Samstag, 10.01.2015, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 07.02.2015, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 21.02.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Für den Urlaub

Sie machen gerne in Italien Urlaub und können schon ein wenig die Sprache? Dann bauen Sie Ihre Kenntnisse in diesem Kurs auf, der speziell auf Urlaubsthemen eingeht.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73006 € 48,60

Dora Comis
ab Freitag, 28.11.2014, 6x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ITALIENISCH - Für Anfänger

Für Senioren

Lernen Sie in einer gemütlichen Runde Italienisch. Ohne Eile geht die Dozentin Schritt für Schritt vor und bringt Ihnen so die italienische Sprache näher. Trauen Sie sich!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73007 € 48,60

Allegro 1 (978-3-12-525-580-7) Zusatzübungen (3-12-525554-6) ab Lektion 1

Nunzia Mertens
ab Donnerstag, 25.09.2014, 10x 11:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

ITALIENISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Sie haben schon einen Anfängerkurs besucht und wollen nun Ihre Kenntnisse ausbauen? Dann sind Sie herzlich in diesem Kurs willkommen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73018 € 97,50

Con piacere A1 (978-3-12-525180-9) ab Lektion 4

Carolina Pini
ab Mittwoch, 08.10.2014, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 108

Quelle: privat

***Carolina Pini** stammt aus Florenz. Sie besitzt das DITALS I Zertifikat und unterrichtet schon seit zwei Semestern an unserer VHS. Zusätzlich besucht sie das Masterstudium „Italienstudien" an der LMU.*

ITALIENISCH - Intensivkurs Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Sie möchten Ihr Italienisch schnell und effektiv ausbauen? Sie machen gerne Fortschritte? In diesem Intensivkurs gilt ein zügiges Lerntempo, was um Hausaufgaben erweitert wird. Die kleine Gruppe ermöglicht dabei optimalen Lernerfolg.
Intensivgruppe: 3 bis 5 Teilnehmer

73019 € 176,00

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) ab Lektion 8

Alessandra Luisi-Schlegl
ab Montag, 22.09.2014, 10x 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

ITALIENISCH - Kompaktkurs A1

Für alle, die schnell und kompakt ihr Italienisch verbessern wollen. Ein guter Start ins Wochenende!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73021 € 64,80

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) ab Lektion 10

Alessandra Luisi-Schlegl
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73023 € 97,50

Con piacere A1 (978-3-12-525180-9) ab Lektion 7

Carolina Pini
ab Mittwoch, 08.10.2014, 12x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 108

ITALIENISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73024 € 115,50

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (978-3-12-525554-8) ab Lektion 8

Dora Comis
ab Mittwoch, 01.10.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73026 € 115,50

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) ab Lektion 10

Dora Comis
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ITALIENISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73026a € 115,50

Allegro Band 1 (978-3-12-525580-7) und Zusatzübungen (978-3-12-525554-8) ab Lektion 11

Maria Maxia-Ferchau
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

Quelle: flickr.com von Weslau2

NEU:

Intermezzo - A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren

Für Kursteilnehmer, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und zunächst ihre Kenntnisse in Ruhe wiederholen, vertiefen und reaktivieren möchten oder Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die für einen Anfängerkurs zu gut sind.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73027 € 81,00

Intermezzo (3192096004)

Elisa Santangelo
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 18:30 - 20:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 204

ITALIENISCH - Für den Urlaub A2

Schnelles Italienisch für den Urlaub
Hier können Sie sich für Ihren Sommerurlaub optimal vorbereiten. Der Kurs eignet sich für alle, die solide Grundkenntnisse haben (A2).
Die Kursleiterin Dora Comis sagt: „Wir werden kurz, aber effektiv, die wichtigsten Vokabeln und Ausdrücke lernen, um sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in Italien zu verständigen."
In der Gruppe werden gemeinsam die Kursinhalte ausgewählt, zum Beispiel Unterhaltungen am Strand oder im Hotel.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73027a € 54,10

Dora Comis
ab Montag, 06.10.2014, 10x 12:15 - 13:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - A2

Seniorenkurs

Vertiefen Sie ohne Druck in entspannter Runde Ihr Italienisch.
Nunzia Mertens bringt Ihnen dabei nicht nur die Sprache, sondern auch die italienische Kultur näher.
Trauen Sie sich!
Kleingruppe: 6 bis 8 Teilnehmer

73027b € 115,50

Allegro 2 (978-3-12-525558-6) Zusatzübungen (978-3-12-525562) ab Lektion 1

Nunzia Mertens
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

ITALIENISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 8 Teilnehmer

73028 € 115,50

Con Piacere 2 (3125251834) und Trainingsbuch (3125251842) ab Lektion 4

Nunzia Mertens
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

ITALIENISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73029 € 115,50

Allegro Band 2 (978-3-12-525558-6) und Zusatzübungen ab Lektion 4

Nunzia Mertens
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 102

ITALIENISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 8 Teilnehmer

73030 € 115,50

Con piacere 2 (3125251834) und Trainingsbuch (3125251842) ab Lektion 4

Nunzia Mertens
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 102

ITALIENISCH - Kompaktkurs A2

Für Teilnehmer, die den ersten Lehrband Allegro A1 bzw. ein gleichwertiges Kursbuch abgeschlossen haben und nun ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73031 € 64,80

Allegro Band 2 (978-3-12-525558-6) ab Lektion 3

Alessandra Luisi-Schlegl
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73037 € 115,50

Allegro Band 2 (97-12-52558-6) ab Lektion 6

Angela Veronese
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ITALIENISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73039 € 115,50

Allegro Band 2 (978-3-12-525558-6) und Zusatzübungen ab Lektion 9

Bianca Stefanelli
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 110

ITALIENISCH - A2

73041 € 75,50

Allegro Band 2 (978-3-12-525558-6) und Zusatzübungen ab Lektion 11

Maria Maxia-Ferchau
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

Italienisch mal anders

Unsere Dozenten haben auch diesmal besondere Kurse für Teilnehmer entwickelt, die gerne kreativ Italienisch lernen wollen. Dora Comis, Manuela Montanari-Kühn und Roland DeMarchi freuen sich auf Sie!

Quelle: flickr.com von Jasmine

PASSATO PROSSIMO E IMPERFETTO

(ab B1)

„Ieri andavo/sono andato al cinema“
“ Mentre mangiavo/ho mangiato, qualcuno ha telefonato/telefonava”
In der Italienischer Sprache benutzt man Perfekt und Präteritum (Passato prossimo und imperfetto) anders als im Deutschen.
Wir analysieren zuerst die Formen, dann lernen wir die Regeln,wie sie genau benutzt werden und wenden sie im Kontext an. Durch viele Übungen und Spiele wird die Grammatik ganz leicht und macht Spaß.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73043 € 13,60

Dora Comis
am Montag, 20.10.2014, 18:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

CONGIUNZIONI, AVVERBI ED ALTRE ESPRESSIONI

(ab B1)

“Magari domani vengo!”
“È venuto perfino Paolo alla festa!”
“Buona Pasqua! Altrettanto!“
Wir lernen Verbindungswörter, Adverbien und ähnliche Wörter wie: mentre, durante, perció, magari, altrimenti, perfino, giá usw.
Sie spielen eine grosse Rolle in jeder Sprache, um sich schöner und korrekter ausdrücken zu können.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73044 € 13,60

Dora Comis
am Montag, 24.11.2014, 18:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

Vokabeltraining mit Italienischer Musik

Sie hören gerne italienische Musik und wollten schon immer mal wissen, was Eros Ramazzotti, Zucchero, Laura Pausini, Tiziano Ferro und Co. in Ihren bekanntesten Liedern ausdrücken?
In diesem Kurs werden Sie anhand der schönsten italienischen Lieder und deren Liedtexte Ihr Vokabular sowie Ihre Grammatikkenntnisse auf spielerische Art und Weise erweitern.
Grundkenntnisse in Italienisch wünschenswert (aber kein Muss)
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73045 € 15,00

Katharina Senn
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

ITALIENISCH - Flirten auf Italienisch (ab B1)

Wie schafft man es, jemanden interessantes am Strand, auf der Strasse oder in einem Nachtlokal kennenzulernen ?
- Wie schafft man es, dem schönen Mädchen, das an der Bushaltestelle wartet, ein passendes Kompliment zu machen ?
- Wie schafft man es, seine Traumfrau zum Abendessen einzuladen?
- Wie schafft man es, die Einladung eines Gentleman anzunehmen?
- Und wie schafft man es, aufdringliche Männer loszuzwerden? - - Die Italiener wissen, wie man es schafft. Und nach diesem Kurs auch Sie.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73046 € 45,00

Roland De Marchi
am Donnerstag, 23.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Pronuncia e ortografia (ab A2)

Würden Sie auch gerne Italienisch besser schreiben und lesen können? Durch Übungen werden Sie sicherer und können Ihrer nächsten Italienischen Email oder Postkarte gelassen begegnen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73049 € 16,50

Manuela Montanari-Kühn
am Donnerstag, 16.10.2014, 17:30 - 19:00 Uhr,
am Donnerstag, 23.10.2014, 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

Lern-Club Italienisch - Ihr Bonuskurs A1-A2

Für jedes Niveau ist etwas dabei!

Haben Sie ein paar Sitzungen in Ihrem Italienisch-Kurs verpasst und verlieren nun den Anschluss? Würden Sie gerne ein paar Themen wiederholen? Oder suchen Sie einfach eine nette Lerngruppe, wo Sie Lern-Tipps austauschen können?
Der Lern-Club bietete all dies und ist zudem gebührenfrei, wenn Sie bereits einen Kurs in diesem Semester bei uns belegen! Sie können so oft die Gruppe besuchen, wie Sie möchten: Ob nur zwei oder alle acht Termine - Sie sind immer willkommen.
An diesen drei Terminen können Sie zu unterschiedlichen Niveaustufen Ihr Wissen vertiefen:
8.10 + 22.10: A1
5.11 + 19.11: A2
26.11: Freies Sprechen und Wortschatz-Training A1/A2
Lerngruppe: 6 bis 12 Teilnehmer

73050 gebührenfrei

Manuela Montanari-Kühn
ab Mittwoch, 08.10.2014, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

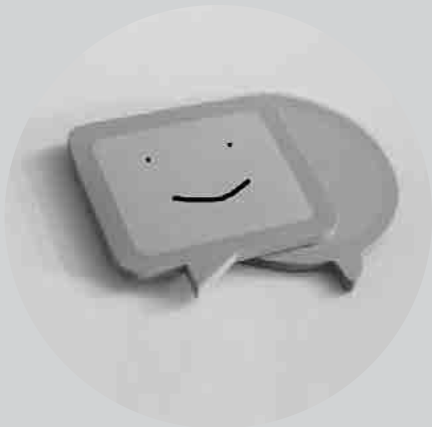
Lern-Club Italienisch - Ihr Bonuskurs B1-B2

Für jedes Niveau ist etwas dabei!

Kursinhalt siehe Kursbeschreibung 73050
In jeweils vier Terminen können Sie zu unterschiedlichen Niveaustufen Ihr Wissen vertiefen.
ab 3.12: B1
ab 7.1.15: B2
28.1.15: Freies Sprechen und Wortschatz-Training B1/B2
Lerngruppe: 6 bis 12 Teilnehmer

73051 gebührenfrei

Manuela Montanari-Kühn
ab Mittwoch, 03.12.2014, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36



Quelle: flickr.com von Ani-Bee

ITALIENISCH - Vertiefung B1

Durch Wiederholungen werden die wichtigsten Themen aus der Mittelstufe vertieft und gefestigt. Der Schwerpunkt im Kurs ist freie Konversation.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73061 € 115,50

Espresso 3 (9783190054404) Ausschnitte

Maria Maxia-Ferchau
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

ITALIENISCH - Freies Sprechen (A2/B1)

Un corso per ripetere la grammatica, attivare le vostre conoscenze d'italiano e comunicare conversando.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73062 € 81,00

Isabella Ernst-Müller
ab Dienstag, 30.09.2014, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

ITALIENISCH - B

Für Teilnehmer, die die wichtigsten grammatikalischen Themen von B1 bzw. Allegro Band 2 wiederholen und vertiefen möchten.
Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73062a € 115,50

Franca Faccini
ab Donnerstag, 30.09.2014, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

ITALIENISCH - Freies Sprechen Mittelstufe B1

Üben Sie das freie Sprechen und verbessern Ihren mündlichen Ausdruck. Der Lehrbuch hilft, einzelne Grammatikthemen besser zu verstehen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73064 € 115,50

Allegro 3 (3125255848) ab Lektion 3

Angela Veronese
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 203

ITALIENISCH - Freies Sprechen Mittelstufe

mit Wiederholung der Grammatik (B1)

Für Teilnehmer, die drei Jahre Italienisch gelernt haben und das freie Sprechen üben wollen, ohne an ein Lehrbuch gebunden zu sein.
Zusätzlich werden Schwerpunkte der Grammatik der Mittelstufe behandelt und geübt.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73066 € 73,60

Manuela Montanari-Kühn
ab Mittwoch, 24.09.2014, 14x 10:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

ITALIENISCH - Freies Sprechen B1

Zusätzlich zu den Inhalten der „Mittelstufe - Freies Sprechen" werden Zeitungen, Zeitschriften, andere Medien und Spiele im Unterricht eingesetzt.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73070 € 115,50

Dora Comis
ab Mittwoch, 01.10.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

ITALIENISCH - Freies Sprechen Mittelstufe B1

Neben den Inhalten der „Mittelstufe - Freies Sprechen" behandelt der Kurs Aktuelles aus Zeitungen, Landeskunde aus den italienischen Regionen, Lieder und Schwerpunkte der Grammatik.

73071 € 75,50

CIVILTÀ ITALIA (978-88-557-0059-7) Ausschnitte

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

ITALIENISCH - Freies Sprechen Mittelstufe (B2)

Trainieren Sie Ihren freien Ausdruck und werden sicher im freien Sprechen!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73072 € 115,50

Profilo Di Storia Italiana Per Stranieri (9788877157850)

Bianca Stefanelli
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 103

Italienisch für Leseratten (ab B1)

Lernen Sie die literarische Seite Italiens kennen! Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Erzählungen und viel mehr... All das erwartet Sie in dieser gemeinsamen Lesestunde.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73073 € 21,60

Manuela Montanari-Kühn
am Donnerstag, 09.10.2014, 17:00 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 06.11.2014, 17:00 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 11.12.2014, 17:00 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 08.01.2015, 17:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: flickr.com von marceljanus

ITALIENISCH - B1/B2

Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im Bereich B1 und B2. Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73076 € 115,50

Alessandra Luisi-Schlegl
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 101

ITALIENISCH - Konversation (B2)

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73078 € 115,50

Dora Comis
ab Montag, 29.09.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ITALIENISCH - Konversation (B1)

In questo corso parliamo dell'Italia e degli Italiani leggemdo vari articoli e ripetiamo le parti piú importanti della grammatica
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73079 € 115,50

Dora Comis
ab Montag, 03.11.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ITALIENISCH - Konversation (B2)

L'ITALIANO attraverso l'ITALIA: non solo la lingua, ma anche la cultura e l'attualità del Bel Paese.
Un corso per chi già conosce l'italiano e vuole conversare su politica, cinema, letteratura e vita quotidiana. Le vostre proposte sono naturalmente bene accette e, su richiesta, è possibile trattare anche temi grammaticali, ma l'obbiettivo principale sarà il lessico. Vi aspetto numerosi!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73080 € 115,50

Michele Chirichiello
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

ITALIENISCH - Konversation (B2/C1)

Neben den Inhalten der Stufe Konversation behandeln wir Aktuelles aus Zeitungen, Landeskunde aus den italienischen Regionen und Lieder.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73081 € 115,50

CIVILTÀ ITALIA (978-88-557-0059-7) Ausschnitte

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Informationen zu unseren Sprachkursen auf Seite 42. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

ITALIENISCH - Konversation (B2/C1)

Zusätzlich zu den Inhalten der Stufe Konversation behandelt der Kurs aktuelle Themen, Zeitungsartikel und Audio-Abschnitte zum Training des Hörverständnisses. Bei Bedarf wird die wichtigste Grammatik wiederholt.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73082 € 115,50

Maria Maxia-Ferchau
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

ITALIENISCH - conversazione libera (B2/C1)

Capire una lingua straniera è abbastanza facile. Invece parlare questa lingua è la parte più difficile. - Però insieme possiamo farcela ... Eine Fremdprache zu verstehen, ist ziemlich einfach. Diese Sprache zu sprechen, ist hingegen am schwersten. - Aber gemeinsam können wir es schaffen!
Dieser Kurs ist ideal für alle, die wenig Zeit haben, aber dennoch mit ihrem Italienisch nicht „aus der Form" kommen wollen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

73083 € 45,00

Roland De Marchi
am Donnerstag, 09.10.2014, 18:30 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 06.11.2014, 18:30 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 20.11.2014, 18:30 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 04.12.2014, 18:30 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 18.12.2014, 18:30 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 15.01.2015, 18:30 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

ITALIENISCH - conversazione libera (B2/C1)

Intensivkurs

Capire una lingua straniera è abbastanza facile. Invece parlare questa lingua è la parte più difficile. - Però insieme possiamo farcela ...
Dieser Kurs ist ideal für alle, die viel im Kurs sprechen wollen, um so schnell Erfolge für das nächste italienische Gespräch zu erzielen.
Intensivkurs: 3 bis 5 Teilnehmer

73084 € 45,00

Roland De Marchi
ab Donnerstag, 09.10.2014, 19:40 - 21:10 Uhr,
ab Donnerstag, 06.11.2014, 19:40 - 21:10 Uhr,
ab Donnerstag, 20.11.2014, 19:40 - 21:10 Uhr,
ab Donnerstag, 04.12.2014, 19:40 - 21:10 Uhr,
ab Donnerstag, 18.12.2014, 19:40 - 21:10 Uhr,
ab Donnerstag, 15.01.2015, 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

SPANISCH
Kurse 74000-74050

SPANISCH - Für Anfänger

Morgenstund' hat Gold im Mund - manchmal aber auch Spanisch. Nutzen Sie Ihre Chance, um endlich Spansich zu lernen. Gemeinsam mit der Dozentin lernen Sie Schritt für Schritt die Sprache.

74000 € 48,60

Con gusto (978-3-12-514980)

Carolina Santana Mahecha
ab Freitag, 17.10.2014, 10x 09:15 - 10:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

SPANISCH - Für Anfänger

Schnupperkurs

Sie würden gerne Spanisch lernen, sind sich aber unsicher, ob der Kurs zu Ihnen passt? Dann schnuppern Sie doch einfach rein! Schritt für Schritt lernen Sie Spanisch und können bei Bedarf noch weitere Sitzungen buchen.
Kleingruppe: 6 bis 10 Teilnehmer

74001 € 56,00

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 1

Luciano Alarcón
ab Montag, 13.10.2014, 7x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 205

Spanisch für den Urlaub

Für Anfänger (A1)

Sie wollen sich auf den nächsten Spanischurlaub vorbereiten und haben wenig Zeit? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. In kurzer Zeit lernen Sie einfache Sätze und Grundlagen, um im Urlaub mit neuen Sprachkenntnissen glänzen zu können.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74002 € 65,00

Yra Schulz
am Freitag, 21.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Samstag, 29.11.2014, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

SPANISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht, haben aber vieles vergessen? Ihre Spanischkenntnisse sind leicht eingerostet? In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen im Bereich A1 vertiefen, wiederholen und aktivieren.
Die Auffrischungskur für Ihr Spanisch!
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74003 € 65,00

Intermezzo Spanisch A1 (83193096008)

Yra Schulz
ab Mittwoch, 05.11.2014, 10x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

SPANISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Seniorenkurs

Vertiefen Sie in entspannter Runde Ihr Spanisch. Für Senioren, die ohne Druck und Zwang eine Sprache vertiefen wollen. Die Dozentin geht langsam vor und erklärt bei Bedarf auf Deutsch.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74003a € 81,00

Endlich Zeit für Spanisch (3190095892)
ab Lektion 5

Flavia Buono
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 11:45 - 13:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: privat

***Flavia Buono** aus Buenos Aires / Argentinien hat eine Ausbildung als Sprachlehrerin beim Inst. Superior J.V. Gonzalez in Buenos Aires absolviert und am Sprachen- und Dolmetscher Institut in München studiert. Sie hat an der Bayerischen Akademie für Außenwirtschaft SDI und der Fachhochschule München unterrichtet.*

SPANISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74004 € 115,50

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 4 - 5

Flavia Buono
ab Montag, 22.09.2014, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

SPANISCH - A1

Intensivkurs

Erweitern Sie schnell und effektiv Ihre Fähigkeiten in Spanisch. Wer Hausaufgaben nicht scheut und eine Herausforderung sucht bzw. schnell Erfolg haben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74005 € 108,00

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 6

Rocío Garcia-Abós
ab Donnerstag, 25.09.2014, 10x 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

SPANISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74006 € 115,50

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 6-7

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

SPANISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74006a € 115,50

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 7

Teresita Oramas de Singer
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Bitte kaufen Sie das angegebene Kursbuch im Buchhandel und bringen es zur ersten Sitzung mit. Bei Fragen zu den Kursräumen helfen wir gerne weiter.

SPANISCH - A1

Intensivkurs

In diesem Kurs bauen Sie schnell und effektiv Ihr Spanisch aus.
Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, kleinere Hausaufgaben und privates Lernen nicht scheuen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.
Intensivgruppe: 3 bis 5 Teilnehmer

74007 € 185,00

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 7

Diana Corredor-Düwel
ab Donnerstag, 02.10.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Quelle: privat

***Rocío Garcia-Abós** hat langjährige Erfahrung mit der Arbeit mit Erwachsenen. Auch an unserer Volkshochschule hat sie schon einmal gearbeitet. Wir freuen uns, dass sie wieder da ist.*

SPANISCH - A1

Kleingruppe: 6 und 9 Teilnehmer

74008 € 115,50

Con gusto (978-3-12-514980-9) ab Lektion 7 - 8

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 29.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

SPANISCH - A1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74009 € 115,50

eñe A 1 (978-3-19-004219-7) ab Lektion 8

Teresita Oramas de Singer
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 101

SPANISCH - Spanisch für Genießer (A1/A2)

Lernen durch Kochen

Liebe geht durch den Magen - auch die Liebe zu einer Sprache. Begleiten Sie Diana Corredor-Düwel auf einer kulinarischen Reise durch Spanien. Zubereitet werden zum Beispiel köstliche Tapas. Gleichzeitig verbessern Sie so Ihre Spanischkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Lernen war noch nie so lecker!
10 Euro für die Zutaten sind in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 10 Teilnehmer

74019 € 45,00

Diana Corredor-Düwel
am Freitag, 24.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Freitag, 21.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Freitag, 23.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

SPANISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74028 € 81,00

Con gusto 2 (3125149908) ab Lektion 1

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

SPANISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74029 € 115,50

eñe A 2 (978-3-19-004220-3) ab Lektion 5

Yra Schulz
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

SPANISCH - A2

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74031 € 115,50

eñe A 2 (978-3-19-004220-3) ab Lektion 8 - 9

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 29.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

SPANISCH - B1

Neben den Inhalten der Niveaustufe B1 liegt ein Schwerpunkt beim Ausbau der Kommunikationsfähigkeit.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74032 € 115,50

El mundo en español, Nivel B (978-3-12-526979-8) Schwerpunkte

Yra Schulz
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 104

SPANISCH - B1.1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74035 € 115,50

eñe B1.1 (978-3-19-0042210) Schwerpunkte

Yra Schulz
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

SPANISCH - B1.1

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74036 € 115,50

eñe B1.1 (978-3190042210) ab Lektion 4

Rebeca Zapata
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

SPANISCH - Freies Sprechen B1

Zusätzlich zum Freien Sprechen behandeln wir Schwerpunkte der Grammatik und erweitern unseren Wortschatz.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

74042 € 115,50

Diana Corredor-Düwel
ab Donnerstag, 16.10.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

SPANISCH - Konversation (B2/C1)

Für Teilnehmer, die frei reden können, auch wenn sie noch Fehler machen.
In diesem Kurs
* üben Sie die Verständigung in Alltagssituationen
* erweitern Sie Ihren Wortschatz
* wiederholen Sie wesentliche Punkte der Grammatik.
Zusätzlich behandeln wir Ausschnitte aus dem Lehrbuch.

74050 € 65,50

El mundo en español, Nivel B (978-3-12-526979-8) Schwerpunkte

Yra Schulz
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 104

Quelle: Flickr.com von Ian-S

Sprachberatung
bei Frau Giebel-Dörnemann:

Sie benötigen eine Sprachberatung, haben Anregungen oder Fragen? Rufen Sie einfach an oder vereinbaren einen Termin.

089/46002-826

SCHWEDISCH
Kurse 77003

SCHWEDISCH - B1/B2

Für Teilnehmer, die gute Grundkenntnisse in Schwedisch haben und diese vertiefen wollen.
Zusätzlich führen Sie Gespräche über Themen des Alltags und der Reise. Hierzu nutzen Sie schwedische Zeitungen oder ausgewählte Literatur. Die Kursleiterin Anna Ruopp, in Linköping aufgewachsen, vermittelt Ihnen auch die schwedische Lebensart und die typischen Bräuche.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77003 € 115,50

Rivstart Text- (978-91-27-66687-0) und Übungsbuch (978-91-66688-7) ab Lektion 6

Anna Ruopp
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum V 109

ARABISCH
Kurse 77006-77007

ARABISCH - A2

In diese Kurs können die Teilnehmer leichte Texte lesen und schreiben. Gemeinsam vertiefen Sie die Grammatik, speziell Verben in der Präsens-Form. Adjektiven und Präpositionen werden weiter geübt.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77006 € 129,00

Salua Sadiq
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum V 110

ARABISCH - Für Anfänger

Sie interessieren sich für die arabische Sprache? In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in Sprache und Schrift.
Und wenn Sie sich nach fünf Sitzungen in Arabisch verliebt haben - können Sie gerne weitere Sitzungen buchen.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77007 € 48,00

Salua Sadiq
ab Montag, 20.10.2014, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum V 102

TÜRKISCH
Kurse 77008-77012

TÜRKISCH - Für Anfänger

Sie wollten schon immer Türkisch lernen? Trauen Sie sich! Schritt für Schritt erlernen Sie die Sprache, Aussprache und das Schriftbild. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die türkische Kultur.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77008 € 115,50

Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab Lektion 1

Türkan Müller
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

TÜRKISCH - Fortsetzung

Wenn Sie bereits einen Basiswortschatz und Kenntnisse über einige Verben besitzen, sowie kleinere Sätze bilden können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77011 € 115,50

Günaydin Band 1 (3-88226-263-X) ab Lektion 8

Türkan Müller
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

TÜRKISCH - Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn
- Sie solide Grundkenntnisse der Grammatik haben
- einen Alltagswortschatz haben
- recht sicher in der Aussprache sind
- und kleinere Texte lesen und übersetzen können.

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77012 € 115,50

Günaydin Band 2 (3-88226-295-8) ab Lektion 8

Türkan Müller
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Bitte kaufen Sie das angegebene Kursbuch im Buchhandel und bringen es zur ersten Sitzung mit. Bei Fragen zu den Kursräumen helfen wir gerne weiter.

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Informationen zu unseren Sprachkursen auf Seite 42. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

CHINESISCH
Kurse 77015-77019

CHINESISCH - Für Anfänger
Schnupperkurs

Sie haben sich schon immer für Chinesisch interessiert, aber noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Schnupperkurs können Sie ganz unverbindlich vorbeischauen und eine Woche testen, ob Ihnen Chinesisch gefällt. Trauen Sie sich!
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77015 € 55,00

Enbei Liu
am Montag, 22.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 23.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Mittwoch, 24.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Donnerstag, 25.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Freitag, 26.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

CHINESISCH - Für Anfänger
Schnupperkurs

Am Sonntag ist nichts los? Das lässt sich ändern! Sie haben sich schon immer für Chinesisch interessiert, aber noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Schnupperkurs können Sie ganz unverbindlich vorbeischauen und testen, ob Ihnen Chinesisch gefällt. Trauen Sie sich!
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77016 € 55,00

Enbei Liu
am Sonntag, 28.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 05.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 12.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 26.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

CHINESISCH - A1.2

Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben und Ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten.
Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77017 € 86,00

Lin Yao
am Freitag, 10.10.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 24.10.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 07.11.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 21.11.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 05.12.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 19.12.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 09.01.2015, 16:00 - 18:00 Uhr
am Freitag, 23.01.2015, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 30

CHINESISCH - A2

Sie vertiefen und verbessern die Aussprache, die Schreibweise, die Zahlen und Schriftzeichen.
Die Schriftzeichen werden mit Tuschmalerei geübt, mit traditioneller chinesischer Musik im Hintergrund.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77018 € 97,20

Chinesisch für Deutsche 1 (3-87548-384-7) ab Lektion 19

Lin Yao
ab Dienstag, 14.10.2014, 12x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

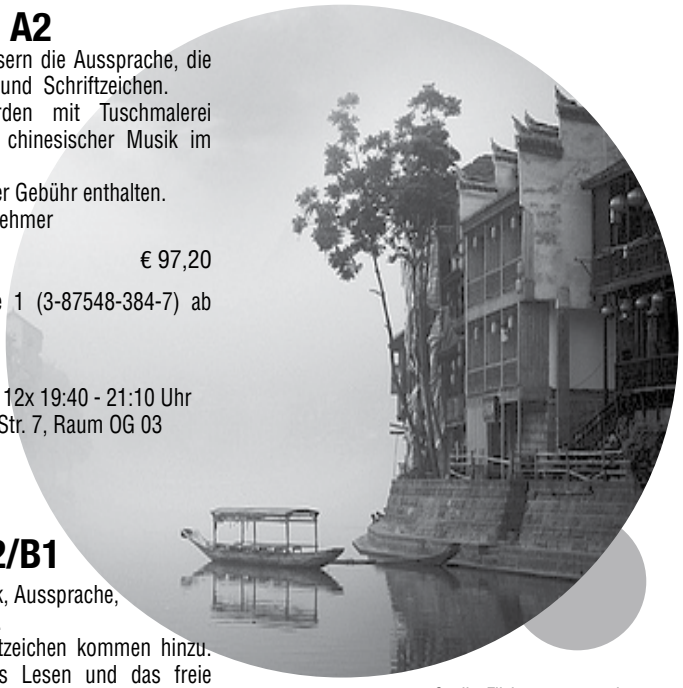
CHINESISCH - Mittelstufe A2/B1

Vertiefung der Grammatik, Aussprache, Schreibweise und Zahlen.
Neue Wörter und Schriftzeichen kommen hinzu. Zusätzlich üben Sie das Lesen und das freie Sprechen.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77019 € 97,20

Chinesisch für Deutsche 1 (3-87548-384-7) ab Lektion 57

Lin Yao
ab Dienstag, 14.10.2014, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09



Quelle: Flickr.com von melename

GRIECHISCH

Kurse 77020-77025

GRIECHISCH - A1.2

Für Teilnehmer, die bereits für zwei Semester einen Kurs besucht haben oder über Fähigkeiten im Bereich A1 verfügen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77020 € 81,00

Kalimera (312606650X) Lektion 6

Marina Anastasiadou
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 110

GRIECHISCH - A1.2

Für Teilnehmer, die bereits für drei Semester einen Kurs besucht haben bzw. über ein Basiswissen verfügen. Im Kurs werden Wortschatz, Grammatik und freies Sprechen weiter ausgebaut.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77021 € 81,00

Kalimera (312606650X) ab Lektion 8

Marina Anastasiadou
ab Donnerstag, 02.10.2014, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

GRIECHISCH - A2

Sie lernen alltägliche Diskussionen zu führen und über sich selbst, über Ihre Arbeit, über Ihr eigenes Land, sowie über Reisen und Freizeit zu sprechen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77022 € 115,50

Pame A 2 (3190054622) ab Lektion 6

Maria Biza
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 103

Deutsch-Griechische Bürgerinitiative Haar

Sie möchten mehr über Griechenland erfahren? Ihre Sprachkenntnisse verbessern oder einfach nette Menschen kennenlernen?

Dann kommen Sie zum Stammtisch der Deutsch-Griechischen Bürgerinitiative Haar! In Kooperation mit der vhs Haar soll der gesellige Austausch nicht nur sprachlich die Teilnehmer voranbringen, sondern auch zum kulturellen Austausch führen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!
Anmeldung über die VHS.

Erfahren Sie den nächsten Termin unter der Nummer 0171-3804964 des 1. Vorsitzenden Herr Kotsis.

GRIECHISCH - A2.1

Grundlage des Kurses ist das Lehrbuch. Übungen und Texte aus anderen Büchern werden zur Vertiefung verwendet. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer sehr gut mit Alltagssituationen zurechtkommen und in der Lage sind, einen normalen Sprachrhythmus zu verstehen.
Die Grammatik wird immer geübt und das Vokabular bei jeder neuen Lektion erweitert.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77023 € 115,50

Epikoinoniste Ellinika Band 2 (3889750745) ab Lektion 7

Maria Biza
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

GRIECHISCH - B1/B2

Als Kursmaterial verwenden wir nicht nur das Buch, sondern auch kurze Erzählungen und Gedichte.
Behandlung der Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes stehen im Mittelpunkt.
Das freie Sprechen wird gefördert, sowie die Bekanntschaft mit griechischer Literatur.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77025 € 115,50

Epikoinoniste Ellinika Band 3 (3889750915) ab Lektion 9

Maria Biza
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 103

JAPANISCH

Kurse 77027-77031

JAPANISCH - Für Anfänger (A1)

Sie wollten schon immer Japanisch lernen, hatten aber am Abend nie Zeit?
Nutzen Sie den Morgen, um Schritt für Schritt diese faszinierende Sprache zu lernen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77027 € 81,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-9900384-7-2) ab Lektion 1

Yuko Toedter
ab Dienstag, 07.10.2014, 10x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Bitte kaufen Sie das angegebene Kursbuch im Buchhandel und bringen es zur ersten Sitzung mit. Bei Fragen zu den Kursräumen helfen wir gerne weiter.

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Informationen zu unseren Sprachkursen auf Seite 42. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

JAPANISCH - Für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Für Teilnehmer, die bereits ein Semester einen Japanischkurs besucht haben.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77028 € 81,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-9900384-7-2) ab Lektion 16

Yuko Toedter
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

JAPANISCH - A 1.2

Für Teilnehmer mit u.a. folgenden Vorkenntnissen:
- Hiragana
- Zahlen
- Vergangenheitsform mit -shita
- Grundwortschatz
- Adjektive
- Verben in -te Form

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77029 € 81,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-9900384-7-2) ab Lektion 24

Yuko Toedter
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

JAPANISCH - Für den Urlaub (A1)

Es naht eine Reise nach Japan? In diesem Kurs können Sie sich sprachlich vorbereiten:
- Wie bestelle ich Essen? (Lebensmittel)
- Wie kaufe ich etwas ein? (Preisangaben)
- Wie verhalte ich mich gegenüber Japanern? (Small-Talk)

Zudem lernen Sie die richtigen Umgangsformen und erhalten den ein oder anderen Insider-Tipp.
Geeignet für Teilnehmer, die schon einfache Japanischkenntnisse besitzen und Hiragana lesen können.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77030 € 9,50

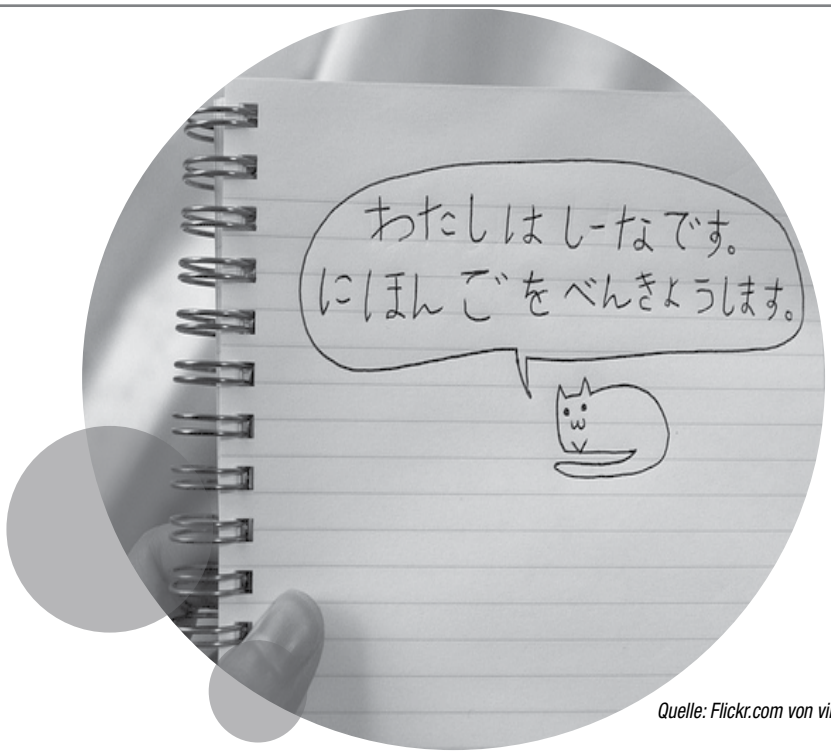
Yuko Toedter
am Dienstag, 09.12.2014, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

JAPANISCH - Adjektive (A1.2)

Kalt,warm, groß, klein, schön - Durch Adjektive wird eine Sprache lebendig.
In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Adjektive und vertiefen, diese zum Beispiel in der Vergangenheitsform anzuwenden.
Geeignet für Teilnehmer, die schon einfache Japanischkenntnisse besitzen und mit den Grundadjektiven vertraut sind.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77031 € 9,50

Yuko Toedter
am Dienstag, 04.11.2014, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29



Quelle: Flickr.com von vintagecat

PORTUGIESISCH

Kurse 77053-77056

Portugiesisch - Für Anfänger

Schnupperkurs

Sie interessieren sich für Portugiesisch (Português), eine Sprache, die weltweit von mehr als 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen wird? Dann nehmen Sie an unserem Kurs teil. In unserer ersten Etappe haben Sie die Möglichkeit, einige Grundlagen der Sprache zu erlernen, das erste Kommunizieren auf Portugiesisch zu üben und einen Einblick in die Landeskultur Portugals zu erhalten. Und das alles mit Freude und Spaß! Até já!
Kleingruppe: 5 bis 8 Teilnehmer

77053 € 58,00

Olá Portugal (3125289408) ab Lektion 1

Alexandra Vitorino Moreira
ab Montag, 20.10.2014, 6x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 101

Portugiesisch - A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die vier Semester Portugiesisch gelernt haben und/oder über Grundkenntnisse A1 verfügen. Wir üben das freie Sprechen, die wichtigsten Aspekte der Grammatik und den Basiswortschatz, der diesem Niveau entspricht.
Kleingruppe: 6 bis 10 Teilnehmer

77055 € 115,50

Olá Portugal (3125289408) ab Lektion 13

Alexandra Vitorino Moreira
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 101

Brasilianisch Portugiesisch- Für Anfänger

Schnupperkurs

Sie interessieren sich für Brasilien? Nähern Sie sich dem Land über die Sprache an. In diesem Kurs lernen Sie Brasilianisch Portugiesisch und können so bald erste einfach Sätze sprechen und verstehen.
Schnuppern Sie brasilianische Luft in diesem Kurs!
Kleingruppe: 6 bis 10 Teilnehmer

77056 € 56,00

Oi, Brasil! (3190054207)

Luciano Alarcón
ab Montag, 13.10.2014, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 205

UNGARISCH

Kurs 77057

Ungarisch - Für Anfänger

Schnupperkurs

Ob Ihnen Ungarisch als Fremdsprache gefallen wird? Aber sicher! Wer trotzdem unsicher ist, kann in diesem Kurs erste Eindrücke sammeln.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

77057 € 40,50

Powerkurs für Anfänger Ungarisch (3125613124)

Edit Niedermayer
ab Donnerstag, 23.10.2014, 5x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

RUSSISCH
Kurse 77063-77066

RUSSISCH - Anfängerkurs am Wochenende

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die mit ein wenig mehr Zeitaufwand und Engagement das Erlernen des Russischen in Angriff nehmen und sich möglichst schnell eine solide Basis schaffen möchten. Nach Ende des Semesters kann auf Wunsch mit der Dozentin ein Zeitformat für einen weiter führenden Kurs abgesprochen werden.
(Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen)
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmer

77063 € 96,00

Priwet Bd. 1 (Verlag Cornelsen Volk und Wissen)

Olga Beck
am Freitag, 21.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr,
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

RUSSISCH-Wochenendkurs Fortsetzung

Für Teilnehmer, die den Anfängerkurs besucht haben oder ähnliche Kenntnisse besitzen.
(Eine Stunde Mittagspause an den Samstagen)
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmer

77064 € 96,00

Priwet Bd. 1 (Verlag Cornelsen Volk und Wissen)

Olga Beck
am Freitag, 16.01.2015, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Freitag, 23.01.2015, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

RUSSISCH - Mittelstufe B1

Kleingruppe: max. 8 Teilnehmer

77065 € 120,00

Priwet Bd. 2 (Verlag Cornelsen Volk und Wissen)

Olga Beck
ab Montag, 06.10.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Bitte kaufen Sie das angegebene Kursbuch im Buchhandel und bringen es zur ersten Sitzung mit. Bei Fragen zu den Kursräumen helfen wir gerne weiter.

RUSSISCH - Aufbaustufe (B2)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die bereits solide Grundkenntnisse besitzen.
Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmer

77066 € 120,00

Olga Beck
ab Montag, 06.10.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Vaterstetten, Zugspitzstr. 46, Eingang neben Hypobank
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE
Kurs 70000

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger

Schnuppertag

Dieser Schnuppertag beinhaltet erste Eindrücke zum Fingeralphabet, sich vorstellen lernen, Basiswortschatz erarbeiten, kleine Gespräche führen zu können und erstes vertraut werden mit der Grammatik in der Deutschen Gebärdensprache. Die Kursleiterin Rebecca Vollath ist zertifizierte Gebärdensprachdozentin des Landesverbandes der GebärdensprachlehrerInnen Bayern e.V. und ist dort auch als Beisitzerin aktiv. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Gebärdensprachdozentin bei der Münchner VHS.
Buchung von weiteren Sitzungen möglich.
Bitte beachten Sie, dass Kosten von 18,-€ pro Teilnehmer für das Gebärdensprachbuch hinzukommen.
8 bis 12 Teilnehmer

70000 € 60,00

Rebecca Vollath
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE
Kurse 78001-78073

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmer, die keine Deutschkenntnisse besitzen und Deutsch von Beginn an lernen möchten.
Der Unterricht findet montags und donnerstags statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78001 € 195,00

Menschen A1.1 Lernbuch und Arbeitsbuch (3193019011 und 978 - 3 -19 - 311901-8) ab Lektion 1

Hans Strobl
ab Montag, 13.10.2014, 26x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmer, die keine Deutschkenntnisse besitzen und Deutsch von Beginn an lernen möchten.
Der Unterricht findet dienstags und donnerstags statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78002 € 195,00

Menschen A1.1 Lernbuch und Arbeitsbuch (3193019011 und 978 - 3 -19 - 311901-8) ab Lektion 1

Rafaela Panenka-Jahnke
ab Dienstag, 30.09.2014, 26x 18:30 - 20:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 202

Quelle: flickr.com von Israel Galván

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Für Teilnehmer, die bereits für ein Semester einen Anfängerkurs besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben.
montags und mittwochs
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78007 € 195,00

Delfin Teil 1 (3190916012) ab Lektion 5

Heidrun Klaßen
ab Mittwoch, 01.10.2014, 26x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 104

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Für Anfänger mit Vorkenntnisse (A1)

Für Teilnehmer, die bereits für ein Semester einen Anfängerkurs besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben.
Der Unterricht findet montags und donnerstags statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78008 € 195,00

Menschen A1.1 Lernbuch und Arbeitsbuch (3193019011 und 978 - 3 - 19 - 311901-8)
ab Lektion 7

Hans Strobl
ab Montag, 13.10.2014, 26x 08:15 - 09:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE - A2

Der Unterricht findet montags und mittwochs statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78009 € 195,00

Delfin Teil 2 (978-3-19-477601-6) Lektion 9

Christiane Schlecht
ab Montag, 06.10.2014, 26x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE - B1

Für Teilnehmer, die bereits sehr gute Grundkenntnisse haben (A2) und diese weiter ausbauen wollen.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78011 € 123,00

Delfin Teil 3 (3-19-421601-5) Lektion 15

Christiane Schlecht
ab Montag, 06.10.2014, 16x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Quelle: privat

Unsere qualifizierten DaF-Dozentinnen haben langjährige Erfahrung und freuen sich auf Ihre Teilnahme: **Christine Ehemann** (links), **Christiane Schlecht** (Mitte), **Heidrun Klaßen** (rechts)

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE - B2.1

Für Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse (A2.2) verfügen und diese weiter ausbauen möchten.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78018 € 195,00

Sicher B2.1 (3195012073)

Heidrun Klaßen
ab Mittwoch, 01.10.2014, 26x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 104

Deutsch für den Beruf

So bewerben Sie sich! (ab B1)

In diesem Kurs lernen Sie, was für eine gute Bewerbung wichtig ist:
- Jobangebote prüfen
- Bewerbung schreiben
- Lebenslauf erstellen
- Vorstellungsgespräch

Der Kurs findet Montag und Mittwoch statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78022 € 45,00

Hans Strobl
am Montag, 03.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
am Mittwoch, 05.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
ab Montag, 10.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
ab Mittwoch, 12.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
ab Montag, 17.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 33

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Grammatik A2/B1

Für Teilnehmer, die am Beginn der Niveaustufe B1 stehen, aber sich noch mit der Grammatik unsicher fühlen.
Wir üben folgende Themen:
Infinitiv mit und ohne „zu“ - Beispiele: Ich kann im Meer schwimmen. // Ich habe Angst, im Meer zu schwimmen.
Präpositionen in lokaler Bedeutung - Beispiele: in München // nach München
Präpositionen in temporaler Bedeutung - Beispiel: am Morgen, um 8:10 Uhr, im Sommer
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78031 € 81,00

Grundstufen-Grammatik für DaF (3190015759)

Kerstin Bichl
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 104

GEMEINDE HAAR BÜCHEREI

Sie mögen Romane, Krimis, Musik und Filme?
20.000 Medien erwarten Sie bei uns.

Öffnungszeiten:
Mo. und Do. 17-20 Uhr
Di. 10-18 Uhr
Mi. und Fr. 15-18 Uhr

Gemeindebücherei Haar, Leibstr. 25
www.gemeinde-haar.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Grammatik B2/C1

Wir wiederholen die Grammatik zu den Niveaustufen B2 und C1:
"werden" - 1.) als Vollverb: Meine Tochter ist Lehrerin geworden. 2.) als Hilfsverb: Passiv - Das Kind wird gelobt. Futur - Ich werde dich anrufen. Konjunktiv II - Ich würde dich anrufen, wenn ich Zeit hätte.
Adjektivdeklinition - Beispiele: der junge Mann, ein junger Mann, junger Mann - nach verschiedenen Zahlwörtern und Pronomen (zum Beispiel beide, wenige, viele, alle, meine...)
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78032 € 105,50

Sag's besser Teil 2 (3190074542)

Christine Ehemann
ab Montag, 06.10.2014, 13x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Prüfungstraining B2 Zertifikat

Gemeinsam lernen für B2

Dieses Training bereitet Sie auf das B2 Zertifikat des Goethe-Instituts vor. Anhand von Probetest werden die Prüfungsteile Lese- und Hörverstehen sowie schriftlicher und mündlicher Ausdruck erarbeitet.
Teilnehmer sollten über B2 Kenntnisse bereits verfügen. Der Kurs beinhaltet nicht das Zertifikat bzw. die Prüfung. **Hierzu müssen Sie sich seperat an einem Prüfungsinstitut anmelden. Wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten!**
Die Termine können einzeln gebucht werden. Jeden Samstag wird ein anderer Probetest durchlaufen, so dass Sie auch mehrere Termine buchen können, um sich sicherer für die Prüfung zu fühlen. **Bitte geben Sie bei Ihrer Buchung an, welchen Termin Sie möchten.**
Kursmaterial ist in Gebühr enthalten. Falls vorhanden Laptop oder Smartphone mitbringen.
Die Kurszeit beinhaltet eine halbe Stunde Pause.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78033 € 36,00 pro Sitzung

Ursula Crivellenti
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 24.01.2014, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

Sprachberatung bei Frau Giebel-Dörnemann:

Sie benötigen eine Sprachberatung, haben Anregungen oder Fragen? Rufen Sie einfach an oder vereinbaren einen Termin.

089/46002-826

Quelle: flicker.com von mmaxf

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE - C1

Konversationskurs

Für Teilnehmer, die „em Abschlusskurs" oder ein ähnliches Lehrwerk abgeschlossen haben und Sprachkenntnisse im Bereich B2 besitzen.
Der Kurs findet dienstags und freitags statt.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78070 € 195,00

Ziel C1 Kursbuch und Arbeitsbuch (3192116757) ab Lektion 1

Christiane Schlecht
ab Dienstag, 07.10.2014, 26x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 36

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Textarbeit - Konversation - Grammatik B2/C1

Für Teilnehmer mit sehr guten B2-Kenntnissen.
Wir sprechen über aktuelle Themen, landeskundliche Themen und landestypische Verhaltensweisen und lesen kurze Texte deutschsprachiger Autoren. Wir erweitern unseren Wortschatz und verbessern unsere schriftlichen Fähigkeiten. Dazu werden auch auftretende Grammatikprobleme behandelt.
Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78071 € 115,50

Kerstin Bichl
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum V 104

Oberstufe mit Konversation (C1)

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen aus B2. Der Kurs behandelt das Lehrbuch „Ziel C1", das uns unterschiedlichste Lese- und Höraufgaben, Sprech- und Schreibanlässe und Grammatikprobleme bietet. Außerdem werden auch aktuelle und landeskundliche Themen behandelt.
Auch geeignet für Deutschlerner, welche eine Prüfung auf dem Niveau C1 ablegen wollen und sich für diese vorbereiten möchten.
Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmer

78072 € 105,50

Ziel C1 Band 1 (78-3-19-001675-4) ab Lektion 5

Christine Ehemann
ab Montag, 06.10.2014, 13x 10:20 - 11:50 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Konversation - Typisch deutsch?! B2/C1

Einmal im Monat treffen wir uns und werden anhand von kurzen, oft humorvollen Texten deutsche Feste und Traditionen kennenlernen und besprechen. Dazu lernen wir den dazugehörigen Wortschatz.
Wenn Sie mehr über Deutschland erfahren wollen und Ihren freien Ausdruck verbessern möchten, sind Sie herzlich willkommen.
Kosten für Material sind in der Gebühr enthalten.

78073 € 47,50

Sag's besser Teil 2 (3190074542)

Christine Ehemann
am Montag, 13.10.2014, 19:15 - 21:00 Uhr,
am Montag, 10.11.2014, 19:15 - 21:00 Uhr,
am Montag, 08.12.2014, 19:15 - 21:00 Uhr,
am Montag, 12.01.2015, 19:15 - 21:00 Uhr,
am Montag, 02.02.2015, 19:15 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

Fachbereichsleiter

Roswitha de Souza
Fachbereichsleiterin
Gesundheitsbildung;
Gymnastik, Funsport,
Tanz, Familienthemen,
Musik-Percussion

desouza@vhs-haar.de

Andreas Tscherniwetz
zuständig für Heilmethoden,
Gesundheitsvorträge,
Esoterik, Wellness,
psychologische Themen,
Persönlichkeitsbildung

tscherniwetz@vhs-haar.de

Anna Conte
Fachbereichsleiterin
Gesundheitsbildung;
Yoga, Entspannungsmethode,
Feldenkrais, Autogenes
Training, Qi Gong, Tai Chi

conte@vhs-haar.de

Gesundheit:

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Die Gesundheit basiert auf drei Säulen:

In diesem Fachbereich finden Sie: **Seite**

Intro ... 71
Alternative Gesundheit ... 72
Esotherik - kritisch gesehen ... 73
Psychologische Themen ... 74
Entspannungsmethoden ... 75
HerzKreis-Training ... 75
Feldenkrais/Qi Gong/ T´ai Chi Ch´uan ... 77-79
Yoga ... 80-84
Wassergymnastik/Gewichtsmanagement ... 85
Wirbelsäulengymnastik/Rückentraining ... 87/88
Bauch- und Beckenbodentraining ... 90
Woyo® /Fitness- und Ausdauertraining ... 90/91
Gymnastik / Fitness für Mutter und Baby ... 92
BBP, Franklin-Methode ... 92
Pilates ... 93
TRX-Suspension ... 94
ZUMBA ... 95/96
HulaHoop, Volleyball ... 96
Nordic-Walking / Laufen ... 97
Reiten / Funsport ... 98
Tanz ... 99-103
Geburtsvorbereitung ... 104
Pekip / Eltern & Kind ab 1. Jahr ... 105
Kinderturnen ... 106

Beratung:

Bei der Zusammenstellung ihres persönlichen Trainingsplanes beraten wir Sie gerne. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Roswitha de Souza,
Tel. 46002-814
eMail : desouza@vhs-haar.de

Anna Conte,
Tel. 46002-828
eMail : conte@vhs-haar.de
Persönlich und telefonisch erreichbar am Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Hinweis:

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

vhs-Sauna

Bietet Ihnen ein entspannendes Wechselbad. Saunen fördert die Durchblutung, wirkt entgiftend für den Körper, hält die Haut elastisch und geschmeidig, steigert die Abwehrkräfte und entspannt. Unsere Sauna ist für alle KursteilnehmerInnen geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen. **Der Einritt ist N I C H T kostenlos!**
Geöffnet ist die Sauna von Montag 22.09.2014 bis Donnerstag 30.01.2015. In den Schulferien haben wir geschlossen! Ferienzeiten siehe Semesterkalender auf der Seite 152.

Öffnungszeiten:
Für Damen und Herren jeweils
Mo. 17.00 - 19.30 Uhr
Di. 17.00 - 19.30 Uhr
Mi. 09.30 - 12.00 Uhr und 17.00 - 19.30 Uhr
Do. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:
Di. + Do. 09.30 - 12.00 Uhr

Gebühren:
Einzelkarte EUR 5,00
10er Block EUR 42,00

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna ihrer Gesundheit schadet erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!

Gymnastik:

Entstammt dem alten Griechenland und bedeutet die Kunst der Leibesübungen.
Ziel dieser Leibesübungen war es, den Körper allgemein und gleichmäßig auszubilden. Für die alten Griechen war die Leibesübung ein wichtiger Bestandteil des Alltags, denn die Vereinigung einer edlen Seele mit einem schönem Körper war das Ideal des Menschen.

Training:

Der Begriff Training bezeichnet allgemein eine Maßnahme, die auf Verbesserung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit ausgerichtet ist. In unserem Programm ist das Ziel, Personen mit Bewegungsmangelerscheinungen einen Ausgleich zu ermöglichen.

Entspannung:

Entspannung umfasst das Aufheben von körperlicher und geistiger Anspannung und entspricht einem Zustand des „Gelöst Seins“. Dies bedeutet aber auch, dass der Körper eine positive innere Spannung aufbaut, die zum Wohlbefinden beiträgt.

Alternativen Gesundheitsmethoden

Sehtherapie

Sehtherapie ist mehr als Sehtraining. In diesem Vortrag erfahren sie was man alles am Auge ablesen kann. Eine Verbesserung der Sehleistung erfolgt über eine Entstressung des in uns aktiven Problemkreises.
Was sind die Themen? Wo sind sie hinterlegt. Welche körperlichen Beschwerden wie Schulter-, Wirbelsäulen-, oder Organprobleme kann man am Auge ablesen. Was sind die Ursachen von Augenerkrankungen. Die Möglichkeiten gehen weit über die Irisdiagnostik hinaus. Im rechten Auge sind die Anlagen des Vaters hinterlegt. Im linken Auge die Anlagen der Mutter und ihrer Eltern. Warum passiert mir immer wieder das selbe? Wie kann ich es lösen?

11100 € 19,00

Ursula Büchler
am Montag, 20.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Quelle: fotolia

SEHTRAINING / KLARHEIT / EYE-TALKING

Wie sehe ich meine Welt?

Sehtherapie ist mehr als Sehtraining. In diesem Vortrag erfahren sie was man alles am Auge ablesen kann. Eine Verbesserung der Sehleistung erfolgt über eine Entstressung des in uns aktiven Problemkreises.
Was sind die Themen? Wo sind sie hinterlegt. Welche körperlichen Beschwerden wie Schulter-, Wirbelsäulen-, oder Organprobleme kann man am Auge ablesen. Was sind die Ursachen von Augenerkrankungen. Die Möglichkeiten gehen weit über die Irisdiagnostik hinaus. Im rechten Auge sind die Anlagen des Vaters hinterlegt. Im linken Auge die Anlagen der Mutter und ihrer Eltern. Warum passiert mir immer wieder das selbe? Wie kann ich es lösen?

11101 € 70,00

Ursula Büchler
am Sonntag, 30.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Einführung in die Typgerechte Atmung

Atmen-Fühlen-Sehen

Jeder Mensch erfährt bei seiner Geburt, bei seinem ersten Atemzug, eine Prägung durch die Anziehungskräfte von Sonne und Mond. Dieser Einfluss entscheidet ob wir zur Gruppe der Ein- oder Ausatmer gehören. Der Stoffwechsel, unsere Bedürfnisse nach Wärme, unser Verhalten nach Aktivität oder Ruhe werden davon beeinflusst. Unser autonomes Nervensystem wird dadurch gesteuert. Die falsche, nicht Typgerechte Atmung, ist sehr häufig ein Mitauslöser für Krankheiten, wie Bandscheibenvorfälle, Schlaganfall und Tinnitus. Neue Verhaltensmuster tragen zur Verbesserung und Heilung der Beschwerden bei und verschaffen ein neues Lebensgefühl. Einfach zu erlernen, sehr effektiv.

11102 € 19,00

Anita Meindl
am Montag, 17.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Die Einhandrute in der Alternativmedizin

Die Einhandrute auch Biotenser genannt finden immer mehr Einzug in der Alternativmedizin. Der Umgang mit der Einhandrute ist für jeden erlernbar. Lernen sie den Unterschied zwischen Pendel und Rute. Vertrauen in die Informationsgehalt der Elektromagnetischen Felder des Menschen und der ihn umgebenden Strahlungen. Wir alle sind gleichzeitig Sender und Empfänger. Wie reagieren wir auf Störfelder. Anhand der Rute und einigem Training können sie selber Störfelder auffinden. Austestung von Medikamenten, Lebensmitteln und Störungen jeder Art. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Ist dies Einheit nicht im Gleichklang, stören sich die Frequenzen gegenseitig, werden wir langfristig krank. Auch von unseren Ahnen an uns durch die Zeugung weitergebene Traumen können sich auf unser Energiesystem als Störung auswirken. Anhand von Beispielen auf der Grundlage der Neuen Homöopathie nach Erich Körbler demonstriere ich Ihnen die Test- und Heilungsmöglichkeiten mit der Einhandrute.

11103 € 19,00

Ursula Büchler
am Montag, 10.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Einführung in die Arbeit nach Körbler

Alles ist Energie, alles in diesem Universum ist in Bewegung uns Schwingt auf unterschiedlichen Niveaus.
Erich Körbler erforschte die energetischen Zusammenhänge unseres Biosystems. Er fand geometrische Zeichen, Strichcodes, die gestörte Zonen und Meridianpunkte wieder ins Gleichgewicht bringen konnten. Ähnlich wie bei der Akkupunktur, nur dass hier nicht die Zelle verletzt wird. Es wird nur mit entsprechenden Zeichen auf der Körperoberfläche gearbeitet. Die gestörte körpereigene Lebensenergie kommt wieder ins Gleichgewicht. Diese Strichcodes arbeiten wie Antennen, die die heilenden Frequenzen in den Organismus weiterleiten.
Dieser Vortrag stellt in die Arbeit nach Körbler vor.

11104 € 19,00

Ursula Büchler
am Montag, 24.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Die Wechseljahre - Möglichkeiten naturheilkundlicher Behandlung und Unterstützung

In dieser Phase körperlichen und seelischen Wandels leiden viele Frauen unter kleineren und größeren Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen etc.
Erfahren Sie an diesem Abend, wie diese Beschwerden mit klassischer Homöopathie, pflanzlichen Präparaten, Ernährungsumstellung und vielem mehr natürlich behandelt werden können und was Sie in dieser Zeit für sich selbst tun können.

11106 € 12,00

Anne Pohlmeyer, Heilpraktikerin
(klassische Homöopathie)
am Donnerstag, 13.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mediraum (DG)

Klopfakupressur – eine effektive Selbstbehandlung

von Alltagsbeschwerden

Das Beklopfen bestimmter Akupressurpunkte ist eine ideale Selbstbehandlungsmethode, mit der es möglich ist, Alltagsbeschwerden innerhalb von kurzer Zeit selbst in den Griff zu bekommen.
Diese effektive Methode wird z. B. eingesetzt bei Ängsten, Stress, depressiven Verstimmungen und Schuldgefühlen, aber auch bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Übergewicht und Schlafstörungen.
In diesem Kurs werden Ihnen von der Kursleiterin, die Krankenschwester und Heilpraktikerin ist, zunächst Hintergründe, Wirkungsweise und Fallbeispiele aus der naturheilkundlichen Praxis vorgestellt.
Im zweiten Teil wollen wir an Hand von vielen praktischen Übungen lernen, wie wir diese Methode bei Alltagsbeschwerden in unseren Tagesablauf einbauen können.
Ein Auszug der bewährtesten Klopftechniken soll Ihnen helfen, die für Sie beste Methode herauszufinden.
Ziel dieses Kurses ist, sich schnell und effektiv von Alltagsbeschwerden zu befreien.

11112 € 23,00

Susi Schöne, Heilpraktikerin
(klassische Homöopathie)
am Montag, 03.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Quelle: Microsoft

Das Geheimnis schöner und gesunder Haare

Jeder Mensch kann schönes, gesundes Haar haben. In diesem Kurs erfahren Sie u. a., welche Organe bei bestimmten Störungen betroffen sein können, welch große Bedeutung unsere Psyche für die Gesundheit unserer Haare hat und warum gerade auch Frauen immer häufiger über Haarausfall klagen. Sie lernen Möglichkeiten kennen, die Sie auch als Laie bei speziellen Haarproblemen wie z. B. Haarausfall, Schuppen oder fettigen Haaren anwenden können.
Sie erhalten von einer Heilpraktikerin wertvolle Tipps aus 18 Jahre Praxiserfahrung.
Die Kursleiterin individuell auf die Kursteilnehmer/-innen eingehen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

11115 € 19,00

Susi Schöne, Heilpraktikerin
(klassische Homöopathie)
am Donnerstag, 16.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Effektive Kuren mit Schüßler Salzen

Die Behandlung mit den 12 Schüßler Salzen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.
Wichtig ist aber auch die Kobination der verschiedenen Salze untereinander, um so einen optimalen Heilerfolg errreichen zu können.
Lernen Sie in diesem Kurs die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten und Kuren (besonders auch bei Kindern) kennen, die Sie bei diversen Alltagsbeschwerden wie z. B. Schulkopfschmerzen, Infektanfälligkeit, Konzen-trationsschwäche, innere Unruhe usw. einsetzen können.
Außerdem wird die Frage erläutert, wie sich bei Änderung der Potenz auch die Wirkungswise und der Wirkbereich ändert.
Die Dozentin ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

11116 € 23,00

Susi Schöne, Heilpraktikerin
(klassische Homöopathie)
am Montag, 10.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

Heilerde – altes Heilmittel wiederentdeckt

Ob Magen-Darm Beschwerden, Übersäuerung, hoher Cholesterinspiegel, Sodbrennen oder Infektanfälligkeit - die Einsatzgebiete von Heilerde sind vielfältig.
Aber auch Akne, Ekzeme, Neurodermitis und Entzündungen können durch dieses altbewährte Heilmittel günstig beeinflusst werden.
Die Dozentin, die Heilpraktikerin und Kranken-schwester ist, gibt Ihnen Anleitungen für Kuren, Rezepte und Packungen, die Sie schnell, einfach und kostengünstig zu Hause selbst herstellen und anwenden können.
Heilerde sollte in keine Hausapotheke fehlen.

11119 € 23,00

Susi Schöne, Heilpraktikerin
(klassische Homöopathie)
am Montag, 24.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Die Geheimnisse der Paarkommunikation

Liebe zu einem anderen Menschen zu empfinden, ist eine der stärksten Bindungskräfte überhaupt. Ein gemeinsam gestaltetes Leben mit gemeinsamen Zielen und Träume lassen aus Liebespaaren Lebenspartner werden. Ein Paar entwickelt sich zu zweit, die meiste Zeit miteinander, manchmal aber auch gegeneinander oder aneinander vorbei. Die Ansprüche, was eine Beziehung oder Partnerschaft zu leisten hat, haben sich massiv gewandelt.
Kommunikation ist die Basis jeder zwischenmenschlichen Beziehung – das gilt auch für Paare. Nur wer miteinander spricht, weiß, was den anderen bewegt, was er denkt und fühlt. Doch so selbstverständlich Kommunikation dem Menschen auch ist – sie ist anfällig für Störungen. Erfahren Sie in diesem Vortrag über die Sprache der Liebe und wie sie hilft, der Partnerschaft im Alltag neuen Schwung zu geben. Sie erhalten Tipps zur konstruktiven Kommunikation damit Sie die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner zu einer Bereicherung Ihrer Beziehung werden lassen können

11120 € 11,00

Eva-Maria Gebert-Riess
am Dienstag, 18.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

Die Telefonnummern der Fach-bereichsleiter finden Sie immer am Anfang des jeweiligen Fachbereichs.

Hilfe, werde ich ein Kaninchen…?

Hypnose - ganz anders als Sie denken

Hypnose ist faszinierend und ängstigend zugleich. Wer kennt sie nicht, die Bilder aus der Showhypnose, wo Menschen wie Sie oder ich auf der Bühne zu einem willenlosen Kaninchen mutieren oder zu anderen Handlungen bewegt werden, die im Alltag undenkbar wären. So werden Gefühle der Manipulierbarkeit und des ausgeliefert seins geschürt.
Dabei kann Hypnose so viel mehr bewirken – die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. In der therapeutischen Szene hat sie längst einen anerkannten Stellenwert.
Dieser Info-Abend klärt über die Unterschiede zwischen Therapeutischer- und Show-Hypnose auf, stellt Einsatzgebiete, aber auch seine Grenzen dar, gibt bei Interesse die Möglichkeit, diese Art von Hypnose zu erfahren und lädt zu einem aktiven Austausch über dieses spannende und polarisierende Thema ein.

11121 € 14,00

Antje Brinkmann, Individualpsychologische Beraterin (DGIP), Trainerin (IHK)
am Freitag, 07.11.2014, 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Heilreisen in die eigenen Organe

Anleitung zur bewussten Unterstützung körpereigener Heilprozesse

Rund um die Uhr arbeitet unser Körper für uns, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. In der Regel spüren wir unsere Organe erst, wenn das Zusammenspiel in seiner Perfektion ausbleibt und wir Beschwerden bekommen: Der Kopf tut weh, das Herz stolpert, der Magen drückt, das Knie schmerzt oder eine Infektion fordert unsere Körperabwehr und macht uns matt. Bei schweren und/oder länger andauernden Erkrankungen machen uns in der Regel gleich mehrere Organsysteme zu schaffen.
Der Kurs bringt Sie durch Übungen, innere Bilder und innere Reisen in engen Kontakt mit Ihren lebenswichtigen Körperstationen. Sie erspüren deren Bedürfnisse und Fähigkeiten, erfahren körpereigene Heilkräfte und lernen, diese bei Bedarf zu aktivieren und gezielt einzusetzen. Wecken Sie die Kraft ihres Bewusstseins und Ihres „Inneren Arztes“ für den Erhalt oder auch das Wiedererlangen Ihrer Gesundheit! Die Schwerpunkte des Kurses werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreib-unterlagen, kleines Kissen, Decke, warme Socken

11122 € 104,50

Dr. med. Barbara Scholtissek, Ärztin in eigener Praxis, Ganzheitliche Medizin, Psychoonkologie
ab Montag, 06.10.2014, 7x 19:00 - 21:00 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Bewegungsraum

Die Kraft der Seele

Schamanisches Intensiv-Wochenende

Haben Sie ein Lebensthema, bei dem Sie ins Stocken gekommen sind, oder ein Problem, mit dem Sie nicht so recht weiter kommen? Haben Sie schon einiges probiert, wissen vom Kopf her auch schon vieles besser? Wollen Sie sich einmal auf ganz andere Art intensiv damit beschäftigen und neue Wege finden?
Dann bietet Ihnen dieses Wochenende die Möglichkeit, einen tiefen Wandel einzuleiten – mit Hilfe von schamanischen Reisen, Ritualen und Klärungsarbeit. Verbinden Sie sich mit der Kraft Ihrer Seele! Lernen Sie, ihr zu vertrauen und sich von ihr unterstützen zu lassen! Lösen Sie Hinderliches auf und finden Sie Zugang zu Ihrer Vision!
Es empfiehlt sich, dieses Wochenende ganz für das Seminar frei zu halten, damit Sie sich wirklich einlassen können. Sie erhalten auch für die freie Zeit Aufgaben.
Bitte bringen Sie Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Decke, warme Socken und falls vorhanden Rassel und/oder Trommel mit.

11218 € 99,00

Anne Pohlmeyer, Heilpraktikerin (Psychotherapie und klassische Homöopathie)
am Samstag, 31.01.2015, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 01.02.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Aussöhnung mit dem inneren Kind

Ich finde den Mut, Ich selbst zu sein

Warum fällt es uns so schwer, in Harmonie mit uns selbst und unserer Umgebung zu leben? Wir begehen immer wieder die gleichen Fehler in Privatleben und Beruf.
Das Kind, das wir einst waren, lebt in uns weiter. Es bestimmt unsere Stärken und Schwächen, prägt unsere Verhaltensmuster. In den ungelösten Problemen unseres Lebens, in unseren Ängsten und Gefühlsreaktionen sind wir immer noch dieses Kind - oft gegen unser rationales Denken und besseres Wissen.
Dieser Kurs eröffnet Ihnen Wege zum eigenen Verständnis. Einfache Techniken und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe lassen alte Verhaltensmuster klar werden. Sie lernen, mit Ihrem inneren Kind, dem ständigen Wegbegleiter liebevoll umzugehen. Kämpfen Sie nicht dagegen, heilen Sie seine Wunden und erschließen Sie sich seine Lebensfreude und Kreativität.
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken, Decke und Schreibzeug.

11303 € 85,00

Anne Pohlmeyer, Heilpraktikerin (Psychotherapie und klassische Homöopathie)
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Quelle: Microsoft

Wellness & Ernährung

Massage Workshop bei Schmerzen und Verspannungen von Schulter, Nacken und Rücken

Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates treten in der heutigen Zeit immer häufiger auf. Dabei muss die Ursache nicht immer auch dort sein, wo der Schmerz sitzt. In diesem Workshop erlernen Sie neben dem Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten. verschiedene Elemente aus dem Bereich der klassischen Massage, der Dorn Therapie und Breuss Massage sowie der Triggerpunktmassage, der Fußreflexzonenmassage, Thai Massage und dem Japanischen Heilströmen kennen und bei sich selbst oder Ihrem Partner anzuwenden.
Außerdem werden Ihnen von der Dozentin, die Heilpraktikerin und klassische Homöopathin ist, verschiedene hilfreiche Mittel aus dem Bereich der Homöopathie, Phytotherapie und Orthomolekularmedizin vorgestellt. Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden.
Gearbeitet wird am Gegenüber.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

11403 € 44,00

Susi Schöne, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin
am Samstag, 31.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Ernährungsvorträge

38000 Gesunde Ernährung macht Dich fit für den Sport
Ernährungsworkshop- ein interaktiver Workshop für Schulkinder
der 3. bis 6. Klasse mit je einem Elternteil
am Mittwoch, 19.11.2014, 09:30-12:00

38002 Essen wir uns Dumm!
Gesundes Essen vs.Industrienahrung
am Montag, 17.11.2014, 19:00-21:00

38002a Essen wir uns Dumm! (Teil 2)
Gesundes Ernährung ist das noch möglich?
am Montag, 24.11.2014, 19:00-21:00

38003 Die Dynamik der Pfunde
Hintergründe einer ständigen Gewichtszunahme
am Dienstag, 07.10.2014, 19:00-20:30

38003a Gemeinsam abnehmen und/ oder die Ernährungsumstellung
gemeinsam geht es leichter
ab Dienstag, 14.10.2014,4x 19:00-20:30

38004 Vegane Kost - Schlanker, gesunder und nachmessbar jünger?
Wann und warum ist es sinnvoll, sich vegan zu ernähren
am Montag, 29.09.2014, 19:00-20:30

38004a Vegane Kost - der 4 Wochen - Test - Ich will es einmal ausprobieren
ab Montag, 06.10.2014,4x 19:00-20:30

38005 Gesund essen - unbeschwert leben mit Histamin-Intoleranz
am Dienstag, 20.01.2015, 19:00-20:30 Uhr

Ausführliche Beschreibung und Ortangabe auf Seiten 119-120

Entspannungsmethoden

Aus der Ruhe in die Kraft

Formen der Achtsamkeitsmeditation

Durch die hohen Anforderungen unseres modernen Lebens sollen wir verfügbar, flexibel und leistungsstark sein, aber wie soll das auf Dauer gehen? Mit den Formen der Achtsamkeit, wie die Körperwahrnehmung, die Meditation im Sitzen, Gehen, Stehen, die Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus und achtsame Körperübungen, erlauben wir uns unserem eigenen Wesen näher zu kommen und Kraft zu schöpfen aus unserem Inneren. Die annehmende Haltung uns selbst gegenüber führt wie von allein in die Achtsamkeitsmeditation. Ziel ist es bewusster und gelassener durchs Leben zu gehen. Auch das Erkennen von belastendem Denk- und Emotionsmustern, und der Zugang zu den persönlichen Ressourcen werden gefördert.
Kleine Gruppe (4-8 TN)
Bitte mitbringen: Decke, (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

12000 € 160,00

Petra Vogel-Kern, HP für Psychotherapie, Stressprävention/Burnout Prophylaxe
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
am Samstag, 17.01.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Autogenes Training

In Deutschland leidet jeder dritte unter Stress. Dauerstress macht krank. Rechtzeitiger Stressabbau durch Autogenes Training ist eine hervorrangende Möglichkeit sich im stressigen Alltag eine kurze Pause zu gönnen. Entspannen, abschalten, innere Ruhe finden und neue Energie tanken.
So können wir Stress abbauen und psychosomatischen Krankheiten vorbeugen. In diesem Kurs lernen Sie die Übungen des Autogenen Training kennen. Zusätzlich machen wir Phantasiereisen, die Sie den Alltagsstress vergessen lassen.
Bitte mitbringen: Warme Socken und eine Decke!

12003 € 59,00

Sibylle Brauns
ab Dienstag, 30.09.2014, 8x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Autogenes Training

Aufbaukurs-Übungsgruppe

Wir vertiefen und üben die Grundübungen des Autogenen Trainings und arbeiten mit individuellen Vorsatzformeln. Der Inhalt richtet sich weitgehend nach den Bedürfnissen und Fragen der Teilnehmer.
Bitte mitbringen: Warme Socken und eine Decke!

12004 € 30,00

Sibylle Brauns
ab Dienstag, 13.01.2015, 4x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

HerzKreis Training - ein Weg zur Selbstregulation

in Kontakt mit der Herzintelligenz

Das Herz braucht unsere Aufmerksamkeit und unser Wohlwollen, Entlastung und Weite. Wir lernen Zwölf Bewegungs- und Atemübungen die Körper, Seele und Geist ansprechen, und damit vitalisieren und harmonisieren. Entspannung der Atemhilfsmuskulatur und des geamtem Brustraumes. Es entsteht ein Gefühl von Weite und Raum. Wir sprechen die emotionale Intelligenz des Herzens an. Vertrauen, Mut und Lebensfreude werden frei. Eingefahrene negative Denkmuster werden positiv verändert. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen.

12005 € 62,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, HerzKreis-Trainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Maria-Stadler-Haus, Salmdorfer Str. 2, Gymnastikraum

Entspannen - Atmen

Der Kurs fördert einen ausgeglichenen Muskeltonus, damit der Atmem wieder frei fließen kann. Hierfür biete ich Ihnen ein abwechslungsreiches, angenehmes Bewegungsprogramm an, wobei ich aus meinem reichen Erfahrungsschatz in Qi Gong, Yoga, Atemarbeit und Feldenkrais schöpfe. Zum Abschluss jeder Stunde können Sie zu ruhigen Klängen eine Tiefenentspannung genießen.
Kleine Gruppe (5-8 TN)

12007 € 120,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispäd.
ab Mittwoch, 01.10.2014, 15x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str.12, Rhythmikraum, UG

Der erfahrbare Atem - nach Prof. Middendorf

auch für Anfänger geeignet

Entspannung und Belebung durch die bewährte Atemschulung nach Prof. Middendorf
„Wie ich atme, so bin ich, so lebe ich."
Übungen alleine und mit Partner lassen Anspannung bewusst werden. Damit können sie gelöst werden. Sie erkennen neue, flexiblere Umgangsweisen mit den Problemen des Alltags.
Der Kurs ist für Frauen und Männer ohne Altersgrenze gleichermaßen geeignet.
Kleine Gruppe.
Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

12008 € 115,00

Ingeborg Dorn, Atempädagogin, AFA-Dipl.
ab Donnerstag, 25.09.2014, 14x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Endlich Entspannung für Schultern und Nacken!

Wirksame Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung kompakt

Mit der anerkannten Methode nach Dr. Jacobson können Sie verspannten Muskeln gezielt und schnell lösen. Die Übungen sind jederzeit im Alltag einsetzbar und helfen immer dann, wenn Sie sich Entspannung wünschen. Sie werden im Sitzen und Stehen angewendet. Wichtige Tipps zum positiven Umgang mit Stress und für mehr Gelassenheit runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: kleines Kissenund warme Socken.

12018 € 12,00

Susanne Grohs-v. Reichenbach, M.A., Entspannungspädagogin (Dipl.), Kommunikationstrainerin
am Dienstag, 14.10.2014, 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Verschiedene Meditationsformen kennenlernen

Das Ziel von Meditation - innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit - lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sind Sie auf der Suche nach dem für Sie besten Weg und neugierig auf die verschiedenen Möglichkeiten? Sie lernen verschiedene Formen der Meditation kennen: Vipassana (buddhistische Atem- und Achtsamkeitsmeditation), Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen, Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

12020 € 37,00

Anne Pohlmeyer, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
am Samstag. 10.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str.12, Studio 2 DG

Ganztätiger Meditations-workshop

Chakrenwissen und Chakrenmeditation

Die Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel die seit Jahrtausenden ihren Stellenwert haben und in einigen Körpertherapien immer wieder auftauchen. Viele Spekulationen umranken das alte Wissen. Tatsache ist aber, dass jeder Mensch sein eigenes Energiesystem besitzt. Eine Komponente dieses Energiesystems sind die Chakren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen.
In diesem Ganztagesworkshop erhalten Sie genaue Einblicke in die Welt der Chakren und die Möglichkeiten Blockaden im Körper und in der Seele zu lösen, mit beispielsweise Farblicht-meditation, Mantras, Mudras, Affirmationen usw.
Bitte, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, Getränke und evtl. kleine Brotzeit mitbringen.

12021 € 37,00

Angelika Wüstner
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Medi-Raum DG

Wie kann ich entspannt mein Leben genießen?

„Der Körper ist der Spiegel unserer Seele"!

Gedanken und Gefühle können unsere Körperspannung beeinflussen. Wir „zwingen" uns geistig und bekommen prompt Kopfschmerzen, wir unterdrücken Emotionen „reißen uns zusammen" und schon fühlen wir uns unbehaglich. Wenn wir uns „einschränken", kann eine ganze Reihe von Beschwerden die Folge davon sein.
Auch der Atem beeinflusst unmittelbar unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Er bestimmt die Qualität unseres Lebens.
Wir werden unterschiedliche Entspannungstechniken an einem Nachmittag kennenlernen, die wir leicht in unser Alltagsleben integrieren können:
- Übungen mit dem äußeren Körper (z.B. Muskeldehnungen)
- Übungen mit dem inneren Körper (z.B. Atemtechniken)
- Übungen mit dem Geist (z.B. „Spiegelarbeit)

In einem entspannten Zustand können wir Stress und Hektik besser bewältigen, lassen uns nicht mehr so leicht aus der Fassung bringen, und fühlen mehr Kraft – Gelassenheit – Lebensfreude!
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken, bequeme Kleidung.

12022 € 29,00

Elvira Zich
am Samstag, 15.11.2014,
14:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Keine Zeit für Entspannung? Gibt's nicht!

Ruhig und frisch in wenigen Minuten

Ist Ihr Terminkalender dicht gepackt? Fühlen sie sich manchmal gehetzt und unter Druck? Dann kann Ihnen dieser Workshop nützlich sein.
Denn, auch wenn Sie noch so viel „um die Ohren haben": ein paar Minuten genügen oft schon, um sich mental und körperlich zu beruhigen und frische Energie zu tanken.
Vorausgesetzt, Sie wissen wie es geht…
Sie bekommen Einblick in verschiedene Entspannungs-verfahren und lernen Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, warme Socken

12023 € 19,00

Sybille Brauns
am Samstag 29.11.2014, 14.00-17.00 Uh
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str.12,
Mediraum DG

Klangschalen-,Trommel- und Didgeridoo-Konzert

Kommen Sie mit uns auf eine musikalische Reise mit den Sphärenklängen echter tibetischer Klangschalen und den Urtönen der Didgeridoos und Trommeln.
Genießen Sie mit uns einmal auf eine andere Art und Weise einen erholsamen, geruhsamen und entspannenden Abend.
Kursleitung: Dagmar Möller, Klangschalen
unter Mitwirkung von:
Beate Rix, Klangschalen und Rita Lössl Zahedi, Klangschalen, Johannes, Gitarre, Mantra Singing
Taro Kleiner, Didgeridoo, Gitarre, Trommeln
Bitte mitbringen: Decke, kl. Kissen, bequeme Kleidung, Socken
Um die Veranstaltung nicht zu stören, wird um pünktliches Erscheinen (10 Min. vor Beginn) gebeten.

12024 € 20,00

Dagmar Möller, Entspannungstherapeutin/trainerin
am Samstag, 22.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Quelle: privat

Klangschalen-Meditation und Fantasiereisen

Mit Hilfe von Klangschale und Phantasiereise zu mehr Ruhe und Stille finden

Sanfte Töne wie sie bei einer Klangschalen-Meditation zu hören sind, berühren unser Innerstes und bringen die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt fantasievolle und kreative Energien frei. Das ist das Wertvolle am Klang der Klangschalen.
Fantasiereisen sind geleitete Entspannungsübungen, die die eigene Vorstellungskraft beflügeln. Durch Impulse von außen und selbstgemachten Erfahrungen, werden Bilder und Filme erschaffen, die nur im eigenen Kopf ablaufen. Das Erleben einer Fantasiereise, bewirkt eine körperlich-geistige Entspannung. Hilfe bei belastungsbedingten Beschwerden wie z.B.: Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Erschöpfungen ....
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

12026 € 15,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin,
Präventionsübungs-leiterin
am Samstag, 18.10.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Klangschalen-Meditation und Fantasiereisen

Mit Hilfe von Klangschalen und Fantasiereisen zu mehr Ruhe und Stille finden

Text siehe Kurs 12026
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

12026a € 15,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin,
Präventionsübungs-leiterin
am Samstag, 17.01.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Progressive Muskel-entspannung

Finden Sie mehr zu Gelassenheit und Ruhe trotz Stress

Mit der anerkannten Methode nach Dr. Jacobson fühlen Sie sich schnell entspannt und gelassen. Sie erholen sich körperlich und seelisch. Wieso? Die Muskeln halten Anspannung und Stress fest. Mit einfachen Übungen können Sie die Muskelgruppen wirksam lösen, um sich ganzheitlich zu entspannen. Die PM hilft besonders bei belastungsbedingten Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen sowie bei Bluthochdruck und gestörtem Schlaf. Nach wenigen Anwendungen bleiben Sie bei Stress ruhiger und fühlen mehr Lebensfreude.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen, warme Socken

12028 € 64,00

Susanne Grohs-v. Reichenbach, M.A., Entspannungs-pädagogin (Dipl.) , Kommunikationstrainerin
ab Dienstag, 04.11.2014, 6x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Medi-Raum DG

Gesunde Kinder mit EFT-Klopfakupressur:

Die EFT-Klopfakupressur hilft schnell und unkompliziert bei vielen seelischen und körperlichen Problemen. Mit dieser leicht zu erlernenden Selbsthilfetechnik aus der Energie Psychologie können Sie Kindern gezielt helfen – zum Beispiel bei alltäglichen Blessuren, Allergien, Ängsten, Schlaf- oder Lernproblemen. Sie lernen in dem Workshop sowohl, wie Sie diese Technik für sich selbst zur Beruhigung einsetzen können, als auch wie Sie EFT dann bei Ihren Kindern je nach Altersstufe am besten anwenden oder ihnen zeigen können.
Bitte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

12029 € 29,00

Karin Arndt ,Heilpraktikerin
am Samstag, 15.11.2014, 14:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Sei GUT ZU DIR. Seminar für inneres Wachstum

Kraft schöpfen im Alltag

Der Alltag mit seinen vielen Anforderungen lässt uns manchmal kaum zur Ruhe kommen. Deshalb wollen wir uns bewusst Zeit nehmen für uns selbst, zum Innehalten, Atem holen, Auftanken: Was gibt mir die Kraft, was nimmt mir die Kraft in meinem Alltag?
Mit Gespräch, Phantasiereisen (z.B. zum Ortunserer Kraft), Elementen aus der Coaching-Arbeit, Affirmationen(Bejahungen, die uns stärken), leichten Körperübungen, Musik und Kreativen Elementen
Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

12030 € 35,00

Evelyn Barth-Görgen, systemischer Coach und Atem-Therapeutin
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Kursleiterin **Evelyn Barth-Görgen**
Quelle: privat

Feldenkrais

Feldenkrais -

Bewußtheit durch Bewegung - Anfänger

Durch einfache, sanfte, langsame Bewegungen, die mit Aufmerksamkeit beobachtet werden, lernen Sie neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Zwischen verschiedenen erlernten Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten wählen zu können, gibt ein Gefühl von Freiheit.
Oft geschieht es, dass TeilnehmerInnen unverzüglich eine Besserung ihrer Atmung und Haltung erleben und sich insgesamt - körperlich, seelisch und geistig - wohler fühlen.
Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung und Decke.

12100 € 79,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
ab Freitag, 26.09.2014, 14x 16:00 - 17:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

12104 € 83,00

Doris Schmidt, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 01.10.2014, 14x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: dünne Decke oder grosses Handtuch.

12105 € 77,00

Heike Boeren-Andrae, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 14x 17:30 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Anfänger und Anfänger mit Vorkentnissen

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Handtuch

12107 € 83,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 14x 19:00 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: dünne Decke oder grosses Handtuch.

12108 € 83,00

Heike Boeren-Andrae, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 14x 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkraislehrer **Ingo Herbst**
Quelle: privat

Feldenkrais -

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mirbringen: Handtuch, warme Kleidung

12109 € 83,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 14x 16:15 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Anfänger und Geübte

Bitte mitbringen: Socken, Wolldecke oder Handtuch.

12110 € 89,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 02.10.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Aufbaukurs

Vorausgesetzte Grundkenntnisse: Erfahrung mit Feldenkrais oder verwandter somatischer Methode.
Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung und Decke.

12112 € 79,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
ab Freitag, 26.09.2014, 14x 17:30 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Feldenkrais -

Aufbaukurs

12113 € 83,00

Doris Schmidt, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 01.10.2014, 14x 08:45 - 10:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Die Füße verstehen

Unsicherer Stand oder Gang, Schmerzen in den Füßen? Knicken Sie öfter um, haben verbogenen Zehen oder ein durchgetretenes Fußgewölbe?
Oder Sie laufen viel und gerne oder müssen beruflich viel stehen und möchten Kräfte, Stabilität und Beweglichkeit Ihrer Füße unterstützen?
Mit Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung" beleben Sie an diesem Tag den Kontakt zu Ihren Füßen, lernen sie besser kennen und bewegen und finden heraus, wie es geht, Stütze und Dynamik gleichzeitig zu ermöglichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Decke bei Bedarf

12114 € 38,00

Ingo Herbst
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Singen und Feldenkrais

Ein Tag zum Kennenlernen

Feldenkrais (Bewußtheit durch Bewegung) ist eine wunderbare Methode seinen Körper, das Instrument, besser kennenzulernen und wahrzunehmen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit die körperorientierte, funktionale Stimmarbeit kennenzulernen. In angeleiteten Übungen wird auf leichte und spielerische Weise das Zusammenspiel von Haltung und Atmung und die direkte Auswirkung auf die Stimme erforscht. Mehr Freiheit der Atemmuskulatur bringt mehr Volumen und Resonanz in die Stimme. Sie erfahren Stimmfluss und natürlichen Ausdruck. Die Erfahrungen werden in einfachen Liedern umgesetzt und integriert. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.
Kursteilnehmer berichten u.a. von mehr Stimmklang mit weniger Aufwand, Resonanzgefühl im Körper, „unmittelbarem Ausdruck" und mehr Zufriedenheit und Freude. Zuhörer empfinden die Stimme wohltuend, klangreicher und ausdrucksstärker. Sie hören einfach gerne zu.

12116 € 40,00

Christiane Zöller, Sängerin & Voice Coach
am Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

High Heel Walking mit Feldenkrais

„Leichten Fußes und unbeschwert auf Stöckelschuhen durch den Tag"
Auf Absätzen zu laufen kann manchmal ganz schön anstrengend, ja sogar sportlich sein.- Wie bei jeder Sportart bedarf es auch hier der richtigen Schuhe und ein wenig Übung.
Mit „Bewusstheit durch Bewegung", basierend auf der Feldenkreis-Lehre, lernen wir uns sicher und elegant zu bewegen. Unsere modischen Accessoires können hier sogar zum Fitness-Begleiter avancieren.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken, und Schuhe mit Absätzen.

12119 € 22,00

Satoko (Rico) Takeuchi, Feldenkrais Pädagogin
am Samstag, 15.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie). Qi Gong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode. Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, daß es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

So wirkt Qi Gong:
- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Qi Gong - Anfänger bis Fortgeschrittene

12200 € 80,00

Barbara Nosse
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Qi Gong - Anfänger bis Fortgeschrittene

12201 € 80,00

Barbara Nosse
ab Montag, 22.09.2014, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Qi Gong - Anfänger bis Fortgeschrittene

12203 € 80,00

Barbara Nosse
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Qi Gong - Fortgeschrittene

12204 € 80,00

Barbara Nosse
ab Montag, 22.09.2014, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Qi Gong - Fortgeschrittene

12206 € 80,00

Barbara Nosse
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Medizinisches Qi Gong nach „Ma Wang Dui"

Das in diesem Kurs vorgestellte Gesundheits-Qi Gong nach „Ma Wang Dui" beinhaltet spezielle Dehnungsübungen die den Qi-Fluss fördern, das Immunsystem und die Atmung stärken und Beschwerden des Rückens und der Schultern verbessern. Die meditativen Elemente der Qi Gong Übungen führen zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (oder Socken) mitbringen.

12207 € 59,00

Scarlett Dr. Candussio
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Qi Gong Schnupperkurs

Kommen Sie durch Qi Gong in Bewegung und tanken Sie neue Kräfte

In diesem Qi Gong Schnupperkurs lernen Sie eine spezielle Auswahl aus verschiedenen Qi Gong Systemen kennen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.
Durch die Qi Gong Übungen werden die Beweglichkeit und Haltung Ihres Körpers und auch Ihre Atmung positiv und nachhaltig verändert. Die weichen, runden Bewegungen werden in langsamem Tempo durchgeführt und sind leicht zu erlernen. Die meditativen Elemente der Qi Gong Übungen führen zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.
Bequeme Kleidung und Schuhe (oder Socken) tragen.

12209 € 17,00

Scarlett Dr. Candussio
am Samstag, 17.01.2015, 14:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Zusammengesetzt aus den Wörtern „Tai Chi" (= das Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und „Chuan" (= Faust) kann es demnach mit „höchstes Prinzip des Faustkampfes" übersetzt werden. Es gibt unterschiedliche Schulen und Traditionen, die unterschiedliche Schwerpunkte und Bewegungsabläufe haben.
Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlgefühl und bewirkt eine mentale Entspannung. Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal, in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Tai Chi Kursleiterin Lin Yao mit Kursteilnehmern

Quelle: prvat

Tai Chi Chuan - Anfänger

Kurzform des Yangstils nach Prof. Cheng Man Ching

Lernen, Üben und Korrektur des 1.Teils der Kurzform des Yang-Stils.
Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Tai-Chi-Schuhe mitbringen.
Nicht am 05.11.2014!

12301 € 83,00

Barbara Thürnagel
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82,
Bewegungsraum

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

24 Form

12302 € 68,00

Lin Yao, Ärtzin für TCM
ab Dienstag, 14.10.2014, 12x 14:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

für 24-Form

12303 € 68,00

Lin Yao, Ärtzin für TCM
ab Mittwoch, 15.10.2014, 12x 11:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Tai Chi Schwert

32-Form

12304 € 68,00

Lin Yao, Ärtzin für TCM
ab Freitag, 17.10.2014, 12x 18:15 - 19:15 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Tai Chi Fächer

36-Form

12307 € 68,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Mittwoch, 15.10.2014, 12x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Tai Chi Chuan - Übungskurs lange Form für Fortgeschrittene

nach Prof.Cheng Man Ching

Korrektur und Üben der „Langen Form" des Yang-Stils, Partnerübungen.
Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Tai-Chi-Schuhe mitbringen.
Nicht am 05.11.2014!

12310 € 83,00

Barbara Thürnagel
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82,
Bewegungsraum

Hatha Yoga und Chi Gong

auch für Anfänger geeignet

Vielseitigkeit ohne je zu überfordern ist das Leitmotiv dieses Kurses:
Asanas aus dem Hatha Yoga und Bewegungsübungen aus Chi Gong und T'ai Chi im Wechsel mit Methoden der Entspannung, Atemschulung, Konzentration und Meditation. Die Mühelosigkeit der sanften Kunst des T'ai Chi Gong gewinnen wir aus einer systematischen Asana-Praxis. Diese Körperhaltungen unterstützen die strukturelle Stabilität, fördern Gleichgewicht und Flexibilität und verbessern die Haltung. Die sanften Bewegungen aus dem T'ai Chi Gong vertiefen die Selbstwahrnehmung: Um den inneren Bewegungstendenzen so zu folgen, wie es unserer Natur entspricht.
Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen!

12350 € 92,00

Karin Fitjer
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Happy Birthday!

Wir gratulieren ganz herzlich unserem langjährigen Yogakursleiter **Harry Waesse** zu seinem runden Geburtstag!

Quelle: Microsoft

Yoga

Yoga ist eine Methode, die Körper, Atem und Geist integrieren will und sich dabei an den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Yoga-Übenden orientiert. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen soll die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und in den Alltag mit hineingenommen werden. Yoga spricht alle Systeme des Körpers an:

- das Muskel- und Skelettsystem
- den Blutkreislauf und Blutdruck
- das endokrine System
- die Organtätigkeit
- das vegetative Nervensystem
- die Atmung

Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen, was eine stabile Basis für mentale und spirituelle Entwicklung schafft. Neben körperlicher Stärke und Flexibilität spürt der Yoga-Übende einen Zugewinn an emotionaler Spannkraft, die hilft, die Herausforderungen des Lebens positiver anzunehmen. Es werden Yoga-Übungen aus verschiedenen Yogatraditionen und- schulen in den folgenden Bereichen vorgestellt.

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!

12401 € 92,00

Karin Fitjer
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Nicht am 17.11.2014!

12402 € 92,00

Gertrud Anzenberger
ab Montag, 29.09.2014, 15x 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

12403 92,00 €

Amalie Kramer
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18.00-19.30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

12405 € 92,00

Yogesh Rao
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Nicht am 17.11.2014!

12410 € 92,00

Gertrud Anzenberger
ab Montag, 29.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hatha-Yoga
Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

12415 € 92,00

Angela Wels-Hasselberg
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Hatha-Yoga
Mittelstufe

12504 € 92,00

Rozsa Hornyak
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Hatha-Yoga
Mittelstufe

12506 € 92,00

Karin Scheingruber
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Hatha-Yoga
Mittelstufe

12507 € 83,00

Amalie Kramer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:30 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hatha-Yoga

Mittelstufe

Nicht am 17.11.2014!

12508 € 92,00

Gertrud Anzenberger
ab Montag, 29.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hatha-Yoga

Mittelstufe

12509 € 92,00

Angela Wels-Hasselberg
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Hatha-Yoga

Oberstufe

12602 € 69,00

Yogesh Rao
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Praxis der Gesundheitspflege -

Yoga-Achtsamkeit-Meditation - in Kontakt mit sich selbst

Auch für Anfänger geeignet
Wir verbringen ein Wochenende an einem wunderschönen und kraftvollen Platz.Dort können wir die Ruhe und Stille finden, die wir brauchen um den Ort in uns zu entdecken, in dem die Kraft ist, die zu Gesundheit, Harmonie und Freude führt. Fast spielerisch erlernen wir einfache Techniken, die uns helfen können im Alltagsstress wieder die eigene Mitte zu finden.
Kosten: Seminargebühr EUR 109, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer c.ca 65 € oder im Einzelzimmer c.ca73€ werden 4 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht.
Die Gemeinde Bernried erhebt eine Kurtaxe auch für Seminarteilnehmer. Diese beträgt pro Teilnehmer und Tag EUR 0,30 und wird im Kloster Bernried direkt eingesammelt.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und ausreichend Sitzkissen.

12607 € 109,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
Hilde Rao,Heilpraktikerin
Samstag 07.02.2015, 10.00 bis c.ca 21.00 Uhr
Sonntag, 08.02.2015, 09:00 bis c.ca 16:00 Uhr
Kloster Bernried/Starnberger See

Hatha-Yoga - Achtsames Üben

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kursaufbau bietet sowohl für den Einsteiger als auch für den fortgeschrittenen Teilnehmer die ihm entsprechenden Übungsangebote. Die positive psychosomatische Wirkung der Übungen entsteht aus der Kraft der Achtsamkeit und der integrierenden, klärenden Arbeit mit dem Atem. Sie lösen körperliche und seelische Spannungen, helfen Stress abzubauen und vertiefen das Körperbewußtsein und die innere Gelassenheit im Alltag.
Inhalte der Kursstunden sind aktivierende und lösende Atem- und Bewegungsangebote, Hara-Übungen nach Prof. Graf Dürckheim, klassische Yoga-Stellungen, Tiefentspannung und Meditation.

12615 € 92,00

Ute Ernst
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Stressabbau durch modernes Hatha-Yoga

Shake-spear Aktivierungstraining (R)

Yoga-Haltungen kombiniert mit speziellen Schwingelementen unterstützen die Regeneration, förden Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Das Training dient der Gesundheitsvorsorge im Sinne von ganzheitlichem Bewegungsausgleich. Kleine Gruppe!

12627 € 120,00

Astrid Jung
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 15:30 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Basisworkshop Power-Yoga

Ein paar Grundlagen im Detail. Theorie und Praxis: Was der Atem bei den Yogapositionen bewirkt.
Genaue Einleitung zu Ujjayi-Atem und anderen Atemtechniken.
Bandhas: wie Beckenboden, Unterbauch, Zwerchfell und noch anderen Strukturen uns bei den Yogapositionen helfen.
Einige Grundlagen für gelenkschonendes Üben.

12633 € 17,00

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
am Sonnntag, 19.10.2014, 10:00 - 13:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Einführung in das Power- Yoga

für sportliche Anfänger oder Anfänger mit Kenntnissen aus anderen Yogarichtungen

Erfahre Dich in Einheit mit Atem und Bewegung! Etwas Kondition ist von Vorteil. Ashtanga Yoga nach Pattabhi Jois ist gekennzeichnet durch kurz gehaltene Yogapositionen in festgelegter Abfolge mit dynamischen Übergängen, sogenanntem Vinyasa - das Ganze getragen vom Atem. Wir erlernen: Ujjayi-Atem, Sonnengrüße, Basissequenz = stehende Positionen und bauen einen Teil der sogenannten 1. Serie (Yoga-Cikitsa) auf. Mitbringen: bequeme, nicht zu warme Kleidung, evtl. kleines Handtuch und leichte Decke für die Schlussentspannung.

12634 € 92,00

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Der aus Indien stammende und seit vielen Jahren in Haar wohnende Pädagoge Yogesh Rao kommt aus einer Yogafamilie. Bereits sein Vater war Yogalehrer in Indien.
Yogesh Rao wurde zuerst von seinem Vater in die Yogamethode eingeführt und hat sich in den verschiedensten Yogarichtungen weitergebildet. Er verfügt über eine reiche Unterrichtserfahrung und hat zahlreiche Yogagruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit großem Erfolg geleitet.
Seine Frau Hilde Rao ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Fachkranken-schwester für Psychiatrie
Kloster Bernried/Starnberger See

Yogesh und Hilde Rao
Quelle: privat

Jivamukti-Yoga

Jivamukti-Yoga

Jivamukti Yoga ist eine moderne Form des Vinyasa Yoga, d. h. die Bewegungen und Asanas (Körperhaltungen) werden vom Atem geführt und mit ihm synchronisiert. Die Gründer Sharon Gannon und David Life hatten sich zum Ziel gesetzt die uralten indischen Traditionen des Yoga in den heutigen urbanen westlichen Lebensstil zu integrieren.
Es ist ein dynamisches und herausforderndes Yoga, das eine kräftigende Asanapraxis mit Elementen der Meditation und des Pranayamas, des Singens von Mantren und mit der Philosophie des Yogas verbindet. Geübt wird zu anspornender Musik in fliessenden Abfolgen und mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten und Decken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Decke.

12635 € 92,00

N.N.
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum, UG

Jivamukti-Yoga

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

12636 € 92,00

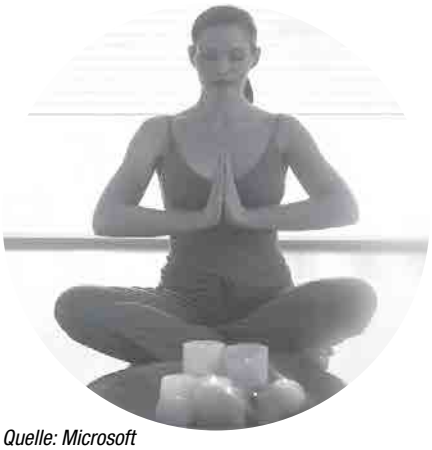
Daniela Voß
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18.00-19.30 Uhr
Maria-Stadler-Haus, Salmdorferstr.2,
Gymnastikraum

Jivamukti-Yoga

Anfänger mit Vorkenntnissen

12637 € 92,00

Daniela Voß
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19.30-21.00 Uhr
Maria-Stadler-Haus, Salmdorferstr.2,
Gymnastikraum



Quelle: Microsoft

Iyengar Yoga

Iyengar Yoga

Anfänger und Anfänger mit Vorkentnissen

Iyengar Yoga ist eine dynamische, intensive, wirkungsfolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwiklung voranzubringen. Mit den Hilfsmittel (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verscidenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen

12645 € 92,00

Sabine Gall
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Iyengar Yoga

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Iyengar Yoga ist eine dynamische, intensive, wirkungsfolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwiklung voranzubringen. Mit den Hilfsmittel (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verscidenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen

12648 € 92,00

Tobias Fehrenbach
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 16:30 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Iyengar Yoga

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

12649 € 92,00

N.N.
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 08:45 - 10:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Iyengar Yoga

Mittelstufe

Iyengar Yoga ist eine dynamische, intensive, wirkungsfolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwiklung voranzubringen. Mit den Hilfsmittel (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verscidenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen

12650 € 92,00

Tobias Fehrenbach
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Iyengar Yoga

Mittelstufe

12657 € 92,00

Tobias Fehrenbach
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar

Mittelstufe

12658 € 92,00

Karin Ballis
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Iyengar Yoga Workshop in Englisch

An intensive workshop of Iyengar Yoga covering a wide range of asana including standing poses, sitting poses, twists and inversions, dedicated to practitioners with at least one year of regular yoga practice.
We will take the time to study in depth some of the most important asana of the yoga tradition as developed and taught by Guruji BKS Iyengar.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

13533 € 18,00

Lorena Simonetto
am Sonntag, 25.01.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hatha- meets Kundalini Yoga

Anfänger und Fortgeschnrittene

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yoga-formen, ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich sehr auf das Aufspüren der eigenen Lebensenergie konzentriert.
Jede Kunalini Yogaübung besteht aus drei Elementen: der Körperhaltung (Asana), der Atemführung (Pranayama), der Konzentration (Dharana) später der Meditation (Dhyana).
Die Kriya's (Übungsreihen) werden nach alter Überlieferung angeleitet.
Damit wir die Kriya's korrekt und konzentriert üben können, werden wir uns vorher ein oder mehrere Haltungen mit Hilfe von Klötzen nach der Iyengar Methode (Hatha Yoga) erarbeiten und ein tiefes Verständnis für Drehhaltungen, Vorwärtsbeugen usw. zu bekommen.
Anschließende Entspannung und Meditation unterstützen den eigenen inneren Weg.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

12731 € 92,00

Sonja Hombücher
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik, die besonders für Menschen geeignet ist, die aktiv am Leben stehen. Die dynamischen Übungen und Meditationen sind leicht zu erlernen und schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich. Die besonderen Mediationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga wird lebenspratktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Decke.

12756 € 92,00

Sigrid Urban
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Kundalini Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

12757 € 74,00

Sonja Hombücher
ab Dienstag, 23.09.2014, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Kundalini Yoga für Frauen

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Durch Hilfe von Haltungen, Entspannungen und Meditationen, speziell für Frauen, werden Verspannungen gelöst, hormonelle Prozesse positiv beeinflusst und Depressionen verhindert oder aufgehellt. Wir werden unsere Stärken spüren, erkennen und im Alltag besser einsetzen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und leichte Decke.

12758 € 92,00

Sigrid Urban
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Krankenkassen-Bonussystem
Information für Versicherte

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung!

Mit der Kursbestätigung (Kurskarte, Zahlungsbeleg etc.) Ihrer Volkshochschule erhalten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Sugam Yoga

Sugam Yoga (sanftes Yoga) und Pranayama

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Yoga wird in Europa schon sehr lange gelehrt, immer noch so wie vor Tausend Jahren.
Durch Beobachtung der Leute und des Lebens hier, kam der in Indien geboren Kursleiter Yogesh Rao, zu der Erkenntnis, dass sanftes Üben einen Gegenpol herstellen kann in dieser leistungsorientierten Gesellschaft und somit mehr bewirkt, als wieder Perfektion anzustreben.
Im SugamYoga höre ich achtsam auf den Körper und respektiere seine Grenzen. Es wird nichts forciert. Man beginnt sehr langsam und geht sanft von Stufe zu Stufe.
Pranayama bezeichnet die Atemübungen im Yoga. Aus der Sicht eines Yogis ist Prana die Lebensenergie, eine Energie, die den gesamten physischen Körper durchzieht und eine Verbindung zwischen Körper und Geist darstellt.
Ein Ziel des Pranayama ist es, das Prana im Körper anzureichern und damit dem Körper mehr Energie zur Verfügung zu stellen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Decke.

13100 € 92,00

Yogesh Rao
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Maria-Stadler-Haus, Salmdorfer Str. 2,
Gymnastikraum

Sugam Yoga (sanftes Yoga) und Pranayama

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

13105 € 92,00

Yogesh Rao
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Maria-Stadler-Haus, Salmdorfer Str. 2,
Gymnastikraum

YOGA move - re-energize

Kurs I, Niveau leicht, für Anfänger geeignet

YOGA move ist eine einfach umsetzebare und effektive Trainingsmethode, indem auf bewusste Art und Weise Körper und Geist stimuliert werden. Die Ziele sind: körperliche Kraft - innere Ruhe - geistige Energie. Die Synchronisation des Atems mit der Bewegung ist der Ausgangspunkt. Re-energize = Wiederauffüllen der körperlichen und geistigen Energiedepots. Die Yogastellungen (Asanas) werden in einem Bewegungsfluß synchron mit der Atmung ausgeführt. Dadurch entsteht eine Dynamik, die gleichzeitig alle unsere Sinne und motorischen Fähigkeiten fordert und verbessert. Jede/r Teilnehmer/in bestimmt die Intensität der Bewegung selbst, sodass immer im persönlichen Wohlgefühl trainiert wird.

13600 € 21,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move trainerin,Pilatestrainerin, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 5x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

YOGA move - re-energize

angepasst an den Könnensstand der TeilnehmerInnnen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 13600!

13601 € 42,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move trainerin,Pilatestrainerin, Tanzpädagogin
ab Montag, 03.11.2014, 10x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

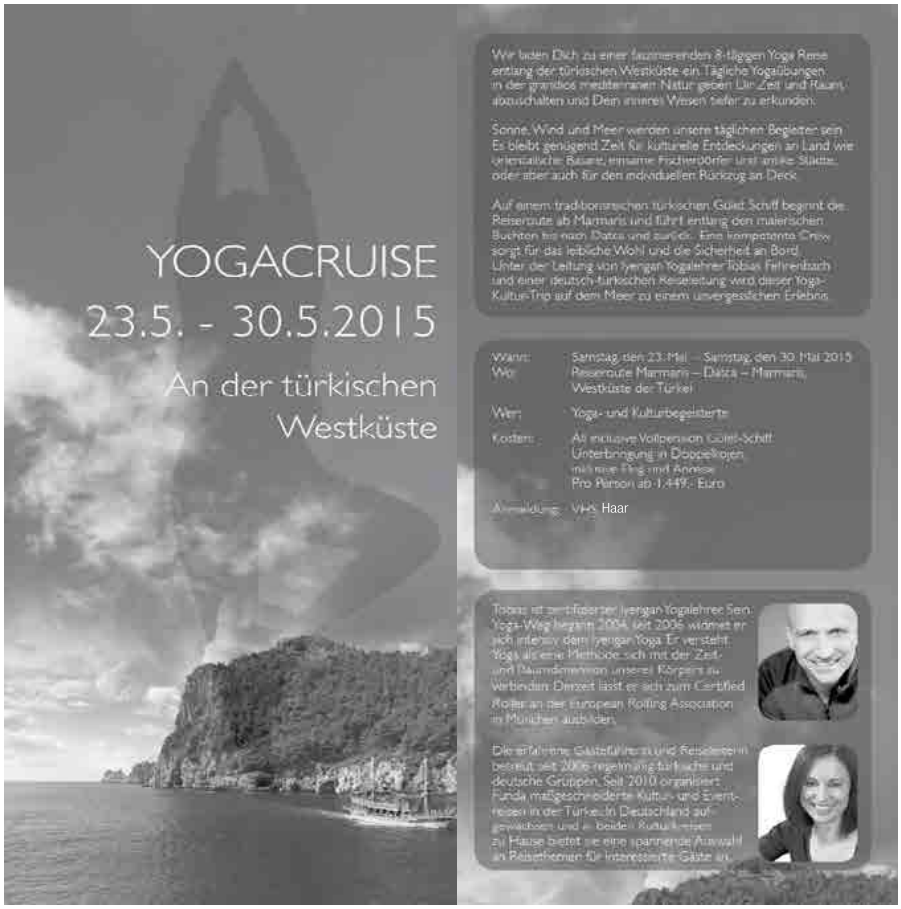
Roswitha de Souza *Quelle: privat*

Infoabend zur Yogacruise 23.5.-30.5.2015

Gebührenfrei. Anmeldung erforderlich!

13605 gebührenfrei

Funda Faust
am Donnerstag, 20.11.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11


YOGACRUISE
23.5. - 30.5.2015
An der türkischen Westküste
Wir laden Dich zu einer faszinierenden 8-tägigen Yoga Reise entlang der türkischen Westküste ein. Tägliche Yogaübungen in der grandios mediterranen Natur geben Dir Zeit und Raum, abzuschalten und Dein inneres Wesen tiefer zu erkunden.
Sonne, Wind und Meer werden unsere täglichen Begleiter sein. Es bleibt genügend Zeit für kulturelle Entdeckungen an Land wie orientalische Bazare, einsame Fischerdörfer und antike Stätte, oder aber auch für den individuellen Rückzug an Deck.
Auf einem traditionellen türkischen Gület Schiff beginnt die Reiseroute ab Marmaris und führt entlang den malerischen Buchten bis nach Datca und zurück. Eine kompetente Crew sorgt für das leibliche Wohl und die Sicherheit an Bord. Unter der Leitung von Iyengar Yogalehrer Tobias Fehrenbach und einer deutsch-türkischen Reiseleitung wird dieser Yoga-Kultur-Trip auf dem Meer zu einem unvergesslichen Erlebnis.
Wann: Samstag, den 23. Mai – Samstag, den 30. Mai 2015
Wo: Reiseroute Marmaris – Datca – Marmaris, Westküste der Türkei
Wen: Yoga- und Kulturbegeisterte
Kosten: All inclusive Vollpension Gület-Schiff, Unterbringung in Doppelkojen, mit eigener Dusche und Toilette. Pro Person ab 1.449,- Euro
Anmeldung: VHS Haar
Tobias ist zertifizierter Iyengar Yogalehrer. Sein Yoga-Weg begann 2004, seit 2006 widmet er sich intensiv dem Iyengar Yoga. Er versteht Yoga als eine Methode sich mit der Zeit- und Raumdimension unseres Körpers zu verbinden. Derzeit lässt er sich zum Certified Rolfer an der European Rolfing Association in München ausbilden.
Die erfahrene Gästeführerin und Reiseleiterin betreut seit 2006 regelmäßig türkische und deutsche Gruppen. Seit 2010 organisiert Funda maßgeschneiderte Kultur- und Eventreisen in der Türkei. In Deutschland aufgewachsen und in beiden Kulturkreisen zu Hause bietet sie eine spannende Auswahl an Reisethemen für interessierte Gäste an.

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

Die Telefonnummern der Fachbereichsleiter finden Sie immer am Anfang des jeweiligen Fachbereichs.

Quelle: vhs

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote.

Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, sodass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herztätigkeit und die Atmung reguliert. Der Wasserwiederstand bewirkt eine „Massage“ und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich. Alle Kurse finden im Schwimmbad, St.-Konrad-Str.7, statt. Wassertemperatur 29/30° Grad. Max. 20 Teiln.

Hinweis: Die VHS bittet alle Teilnehmer/innen darauf zu achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Aus diesem Grund bitten wir Sie das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses zu betreten. **Die Umkleidekabine bitten wir Sie, erst max. 15 Minuten vor Kursbeginn zu betreten.**

Schwimmbadeintritt von 2,00 € pro Tag ist inklusive!
Unsere Wassergymnastik dauert in der Regel für Einsteiger 40 Minuten und für Trainierte 45 Minuten. Empfohlen werden Einheiten von 30 - 45 Minuten, die Ihnen Ihre Gesundheit danken wird.

Wassergymnastik

14000 € 75,00

Tatiana Sohns, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14001 € 75,00

Tatiana Sohns, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14002 € 75,00

Tatiana Sohns, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14003 € 75,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14004 € 75,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14005 € 75,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14006 € 75,00

Ingrid von Berg, Aquatrainerin und Präventionsübungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14007 € 75,00

Ingrid von Berg, Aquatrainerin und Präventionsübungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14008 € 75,00

Ingrid von Berg, Aquatrainerin und Präventionsübungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14009 € 78,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14010 € 78,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14011 € 78,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14012 € 78,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14013 € 78,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14014 € 75,00

Marijana Pusic, Sportlehrerin, & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14015 € 75,00

Marijana Pusic, Sportlehrerin, & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik

14016 € 75,00

Marijana Pusic, Sportlehrerin, & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergymnastik am Abend

Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems und der Ausdauerschulung.

14017 € 75,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:10 - 20:50 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes „Allround"- Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms im Schwimmbad St.-Konrad-Str. 7.

14018 € 75,00

N.N., Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14019 € 75,00

N.N., Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14020 € 75,00

N.N., Aquatrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

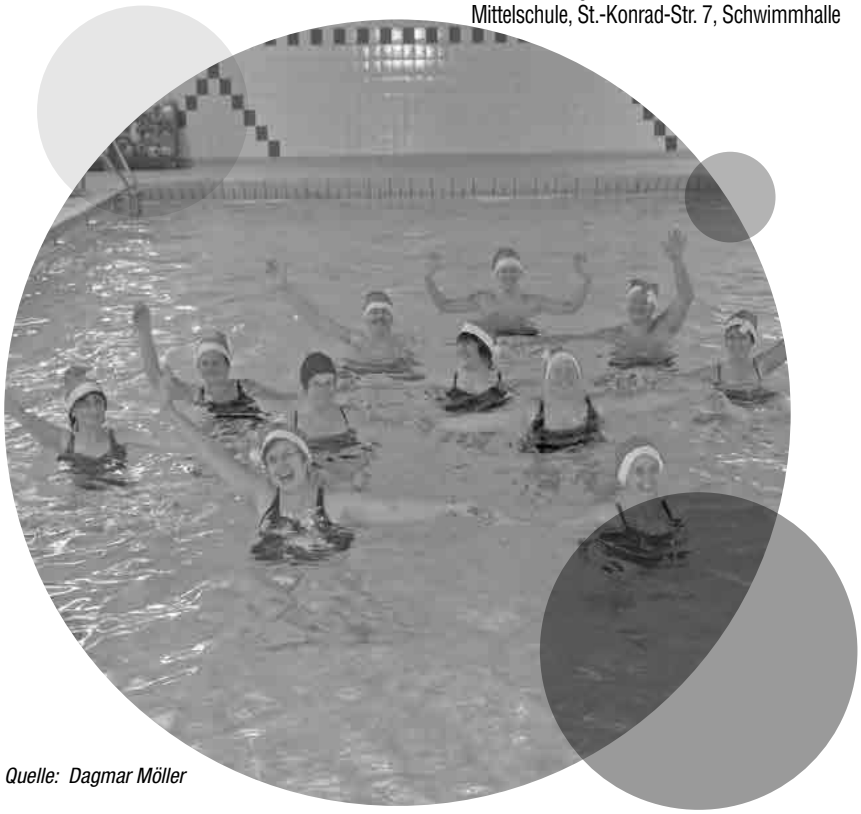
Aqua Fitness - Präventives Herz-Kreislauf-Training

nur Scwimmer/Innen

nur für Schwimmer geeignet!

14021 € 75,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:50 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



Quelle: Dagmar Möller

Aqua Fitness das ideale Bewegungsprogramm

Präventives Herz-Kreislauftraining

auch für Nichtschwimmer/innen!

14022 € 75,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:30 - 20:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aquafitness das ideale Bewegungsprogramm

auch für Nichtschwimmer

14023 € 78,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Mit Aqua Fitness gut im Form

Präventives Herz-Kreislauftraining

nur für wassergewöhnte und wassersichere Teilnehmer geeignet!

14024 € 78,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness am Sonntag-nachmittag

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes „Allround"- Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms im Schwimmbad St.-Konrad-Str. 7.

14025 € 75,00

Dragisa Stojanvovic, Aquatrainer & Bademeister
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 16:15 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Text siehe 14025

14026 € 75,00

Dragisa Stojanvovic, Auqatrainer & Bademeister
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 17:00 - 17:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

HINWEIS:
Kinderschwimmen finden Sie
auf Seite 140/141

Schwimmen das Gesundheitstraining mit der richtigen Technik für Erwachsene

- Basiskurs

Sie schwimmen gerne und möchten Ihre Technik der verschiedenen Schwimmstile (Brust, Rücken, Kraul) verbessern, um die Ausdauer zu steigern und die Bewegungen leichter werden zu lassen? Hier bekommen Sie die Technik und die richtige Atmung vermittelt, so dass Sie allmählich längere Strecken durchschwimmen können. Positver Nebeneffekt: bessere Durchblutung, Steigerung der Kondition und der Mobilität, Kräftigung der Muskulatur und ein gutes Wohlgefühl.

14028 € 81,00

Dagmar Möller, Präventionsübungsleiterin, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Schwimmen das Gesundheitstraining mit der richtigen Technik für Erwachsene

- weiterführendes Traning

Um die Ausdauer zu verbessern wird die im Basiskurs erlernte Schwimmtechnik in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefestigt und angewendet.
Positiver Nebeneffekt: bessere Durchblutung, Steigerung der Kondotion und der Mobilität, Kräftigung der Muskulatur und ein gutes Wohlgefühl.

14029 € 81,00

Dagmar Möller, Speedo Aquatic Fitness Instructor & Präventionsübungsleiterin Lizenzstufe 2 BLSV
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 11:00 - 11:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Modernes Gewichtsmanagement - Crash-Tagesseminar

mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht!

Viele Diäten scheitern, oder sind einfach nicht langfristig erfolgreich. An einem Samstag erfahren Sie in diesem Kurs wie wichtig die Ernährung und der Sport für Ihre Gesundheit ist. Es wird sowohl das Thema Kraftsport wie auch Ausdauersport angesprochen. Vor- und Nachteile der Trainingsarten. Wir trainieren einfache Übungen und Sie erhalten einen kleinen Übungszettel für daheim. 4 X 5 Übungen für ein einen fitten Start in den Tag. Die Kombination aus Sport und Theorie bietet Ihnen eine Basis, so trainieren sie zwei kurze Blöcke und bekommen die wichtigsten Fakts zu den Sport gleich mit.

14100 € 25,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- & Fitnesstrainer, Ernährungsberater & Triathlet
am Samstag, 18.10.2014, 09:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Osteoporose - präventives Bewegungstraining

zur Erhaltung der Knochendichte

Ein Körpertraining, das auf Knochenerhaltung und Muskeltraining zielt. Kursschwerpunkte: Isometrisches Rumpfmuskel-Training, Dehnungen der verkürzten Muskulatur in Form von Einzel- und Partnerübungen, wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag.
Kein Ersatz für Krankengymnastik!
Nicht geeignet für akute Beschwerden! Bitte Decke, rutschfeste Socken, kleines Handtuch oder Kissen mitbringen.

14101 € 59,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Osteoporoseprophylaxe - Fit auch mit 50 +

Wirbelsäulengymnastik & Osteoporoseprophylaxe

Dieses Körpertraining ist ein gezieltes Training um die Knochendichte zu erhalten und zu verbessern, als auch das Herz-Kreislaufsystem stabil zu halten und zu verbessern. Dynamisches als auch isometrisches Muskelausdauertraining, Dehnung der verkürzten Muskulatur, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufanregung, sowie Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde sind die Schwerpunkte des Kursprogramms. Die Musik beschwingt uns und unterstützt die Bewegungen.

14102 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückenpower 50+

mit Pilates Workout für Bauch - und Rücken-muskeln

Wir trainieren Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugen somit Rückenbeschwerden vor. Die bewusste Arbeit beim Pilates Workout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune durch die Kraft, die wir wieder in unserem Körper spüren.

14103 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

„Fit ab 50“

Mit 50plus fängt der dritte Lebensabschnitt an. Auch dann wollen wir gesund und leistungsfähig sein. Als Ausgleich zu Bewegungsmangel im Alltag, zur Gesundheitsvorsorge und zur Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der Muskelkraft umfasst der Kurs ein breitgefächertes Gymnastikprogramm: die Wirbelsäule und der Rücken werden trainiert, die Ausdauer wird gesteigert und Kräftigungsübungen mit Theraband und Hanteln stärken den ganzen Körper. Neben Beckenboden- und Venentraining wird die Stunde mit Entspannungsübungen abgerundet.

14104 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik -

mit krankengymnastischen Übungen

Differenzierung der Körperwahrnehmung und der Bewegungszusammenhänge. Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung zu gewinnen und die Wirbelsäule zu mobilisieren. Durch schonendes Muskeltraining, gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen wird der Rücken auf sanfte Weise trainiert und entspannt. Auch soll verhütet werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Teilnehmern/innen mit starken Störungen wird empfohlen, vorher einen Arzt zu Rate zu ziehen. **Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!**

14200 € 59,00

Elisabeth Althaus, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Wirbelsäulengymnastik - Fit und Gesund

Durch gezieltes Muskelaufbautraining soll Wirbelsäulen- und Arthrosebeschwerden entgegengewirkt werden. Herz-Kreislaufanregung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur geben der Wirbelsäule und den Gelenken Halt und sorgen für eine ausgewogene Balance.

14201 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Übungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Wirbelsäulengymnastik - „Fit und Gesund“

14202 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Übungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik

Wir trainieren rund um die Wirbelsäule. Sowohl Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Muskeln des Schultergürtels. Beckenboden- und Beinmuskulatur werden mit einbezogen, so dass alle Gelenke beteiligt werden, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Es kommen auch Kleingeräte, wie Theraband und Hanteln zum Einsatz. Mit entspannenden Übungen und Stretching schließen wir die Stunde ab.

14203 € 59,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Wirbelsäulengymnastik -

mit krankengymastischen Übungen

Text siehe 14200

14204 € 59,00

Kerstin Klinge, Krankengymnastin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik mit Ausgleichsgymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Eine wohltuende Gymnastik mit Musik für den ganzen Körper mit besonderer Berücksichtigung des Wirbelsäulenbereichs. Zur Entspannung und zur Kräftigung des Rückens und der Bauchmuskulatur kommen auch verschiedene Bodenübungen und Haltungsübungen zum Einsatz. Für alle, die eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule erreichen möchten, jedoch nicht an schweren Erkrankungen der Wirbelsäule leiden. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14205 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik & Ausgleichgymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Text siehe 14205

14206 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik Intensiv!

30 Minuten rückenspezifisches Warm up. Intensive Muskelaufbauübungen mit Kleingeräten und Dynabändern.

14207 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik Intensiv !

für Frauen und Männer

Text siehe 14205

14208 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Ich beweg mich - Rücken - fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

14209 € 59,00

Elisabeth Althaus, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Ich beweg mich - Rücken - fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Text siehe 14209

14210 € 59,00

Daniela Zumpf, Sport- und Gesundheitstrainerin(IST)
ab Donnerstag,25.09.2014, 15x 20:30-21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konradstr-Str. 7, Bewegungsraum UG

Präventives aktives Rücken- und Ausdauer-training

für Frauen und Männer

Text siehe 14214

14211 € 59,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauer-training

für Frauen und Männer !

Zur Kräftigung und Entspannung bzw. einer ausgeglichenen Spannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Kräftigungs- und Entspannungs- bzw. Dehnübungen finden in einem gleichmäßigen Wechsel statt. Balanceübungen zentrieren, stärken und stabilisieren die Körpermitte. Der eigenverantwortliche Umgang mit dem eigenen Körper wird durch Wahrnehmungsübungen im Bewegungsablauf ebenfalls geschult.

14214 € 59,00

Monika Lennefer, staat. annerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschullehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 09:45 - 10:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Präventives aktives Rücken- und Ausdauertraining

für Frauen und Männer !

Text siehe 14214

14215 € 59,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

YOGA move - re-energize

Kurs I, Niveau leicht, für Anfänger geeignet

YOGA move ist eine einfache umsetzebare und effektive Trainingsmethode, indem auf bewusste Art und Weise Körper und Geist stimuliert werden. Die Ziele sind: körperliche Kraft - innere Ruhe - geistige Energie. Die Synchronisation des Atems mit der Bewegung ist der Ausgangspunkt. Re-energize= wiederauffüllen der körperlichen und geistigen Energiedepots. Die Yogastellungen (Asanas) werden in einem Bewegungsfluß synchron mit der Atmung ausgeführt. Dadurch entsteht eine Dynamik, die gleichzeitig alle unsere Sinne und motorischen Fähigkeiten fordert und verbessert. Jede/r Teilnehmer/in bestimmt die Intensität der Bewegung selbst, sodass immer im persönlichen Wohlgefühl trainiert wird.

14216 € 21,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move trainerin,Pilatestrainerin, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 5x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

YOGA move - re-energize

angepasst an den Könnenstand der TeilnehmerInnen

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 14216!

14217 € 42,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move trainerin,Pilatestrainerin, Tanzpädagogin
ab Montag, 03.11.2014, 10x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Hinweis:

HerzKreis-Training
ein Weg zur Selbstregulation

siehe Seite 75
in Kontakt mit der Herzintelligenz

Rückentraining mit Geräten im Sportpark Eglfing

Einsteiger bis Fortgeschrittene

Ein Kräftigungsprogramm für Rücken und Bauch, denn die Rumpfmuskulatur stützt unsere Wirbelsäule und hält uns aufrecht.
Die Stunde beginnt mit der Erwärmung und Mobilisation des gesamten Körpers, wodurch die Durchblutung der Muskulatur und der Gelenke angeregt werden. Durch das Training an den Geräten können wir gezielter an den Schwachpunkten unserer Muskulatur arbeiten. Durch Stretching am Ende der Stunde entspannen wir die beanspruchte Muskulatur und haben die Möglichkeit muskuläre Dysbalancen auszugleichen.
durchgehende individuelle betreuung von der kursleiterin (Personaltraining)

14219 € 67,00

Monika Lennefer, staal. anerkannte Gymnastiklehrerin & zertifizierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 08:00 - 09:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten im Sportpark Eglfing

Osteoporose-Vorbeugung - für Einsteiger

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit Osteoporoseerkrankten, die regelmäßig mit Geräten trainieren, zeigten in außerordentlichem Maße eine Zunahme der Knochendichte. Dieser Kurs ist speziell für Frauen und Männer, die gezielt ihre Knochendichte erhalten und steigern möchten, um so die Gefahr eines Knochenbruches zu reduzieren.
durchgehende individuelle betreuung von der kursleiterin (Personaltraining)

14220 € 67,00

Monika Lennefer, staal. anerkannte Gymnastiklehrerin, lizensierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 12:30 - 13:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten im Sportpark Eglfing

weiterführendes Aufbautraining

Text siehe 14219
durchgehende individuelle betreuung von der kursleiterin (Personaltraining)

14221 € 67,00

Monika Lennefer, Gymastiklehrerin, lizensierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 12:00 - 13:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten im Sportpark Eglfing

weiterführendes Aufbautraining für Geübte

Text siehe 14219
durchgehende individuelle betreuung von der kursleiterin (Personaltraining)

14222 € 67,00

Monika Lennefer, Gymastiklehrerin, lizensierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining Intensiv !

30 Minuten rückenspezifisches Warm up. Intensive Muskelaufbauübungen mit Kleingeräten und Dynabändern.

14224 € 59,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

Eine Ganz Körpergymnastik, die zu unseren Alltagsbewegungen und Haltungs - Problemen einen Ausgleich schafft.Der ganze Körper wird durch trainiert und wir gehen mit einer gewissen Wohlspannung Aufrecht.

14225 € 59,00

Monika Lennefer, staatl anerkannte Gymnastiklehrerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Beckenbodenschwäche ist kein Tabuthema mehr. Rund 20% der Frauen und Männer quer durch alle Altersgruppen leiden darunter. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und wirken den klassischen Beschwerden (wie Blasenschwäche oder Absenkung der inneren Muskulatur & Organe) entgegen. Wir trainieren Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, um einer Schwäche dieser Muskelgruppen entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen und unsere aufrechte Haltung zu stützen. Das Ziel ist, unser natürliches „Muskelkorsett“ zu stärken und unsere Beweglichkeit durch eine Vernetzung von Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zu erhalten. Wir werden durch Wahrnehmungsübungen und durch unsere Atmung während der Übungen unser Körpererleben bewusster wahrnehmen können. Musik unterstützt unsere Übungen und beschwingt uns.

14300 € 59,00

Angela Erhard, staatl annerk. Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Text siehe Kurs 14300

14301 € 59,00

Angela Erhard, staatl. annerk. Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Kräftigung der Bauch-und Beckenbodenmuskulatur

Text siehe Kurs 14300

14302 € 59,00

Tina Steenbuck, staatl annerk. Gymnastiklehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Text siehe Kurs 14300

14303 € 59,00

Tina Steenbuck, staatl. annerk. Gymnastiklehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

„WOYO®“ das moderne Yogatraining

für Einsteiger & Geübte für Frauen und Männer

Woyo® ist ein Trainingsprogramm, das Methoden, Übungsformen & Hilfsmittel aus den Bereichen Yoga mit modernem Fitnessworkout verbindet. Die Schwerpunkte liegen auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisierung, Flexibilität und Entspannung.

14401 € 84,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

„WOYO®“ das moderne Yogatraining

für Einsteiger & Geübte für Frauen und Männer

Text siehe 14401

14402 € 84,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 30.09.2014, 15x 20:30 - 22:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Power - Body - Workout mit und ohne Kleingeräte

Präventionskurs für Frauen und Männer

Ein Muskelausdauertraining, das den gesamten Körper durchtrainiert und das Herz- Kreislaufsystem stabilisiert. Dehnung und Stretching der Muskulatur entspannt den Körper und bringt den Geist in eine innere ruhige Wohlspannung.

14500 € 59,00

Irene Dötz, Sportlehrerin & Übungsleiterin,
2. Lizenstufe, pro Gesundheit
ab Donnerstag, 25.09.2014,
15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark,
Höglweg 3, Fitnessraum

Power - Body - Workout mit und ohne Kleingeräte

Präventionskurs für Frauen und Männer

zur Erhaltung der körperlichen Fitness und zur Erwärmung werden wir zu Beginn der Stunde ein gezieltes Herz - Kreislauftraining absolvieren. Wir kontrollieren dabei unseren Pulsschlag und ermitteln unseren Belastungspuls. Nach mobilisierenden Übungen für die Gelenke kräftigen wir unsere Muskulatur und schulen dabei unsere Kraftausdauer. Mit dehnenden und entspannenden Übungen schließen wir die Stunde ab.

14501 € 59,00

Irene Dötz, Sportlehrerin & Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Body - Workout - für den ganzen Körper

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! In diesem intensiven Ganzkörpertraining mit Verwendung von Hanteln und Therabändern, bei dem sich Herz- Kreislauftraining und Kräftigungsintervalle abwechseln, schulen Sie Ihre Koordination und Kraft sowie Ausdauer. Das bedeutet mehr Fitness und Wohlbefinden. Das Ganze mit viel Power, Schweiß und ohne Choreographie.

14502 € 59,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- & Fitnesstrainer A & C- Lizenz sowie Triathlet
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Tristan Bechmann, Gesundheits- & Fitnesstrainer A & C- Lizenz sowie Triathlet
Quelle: Tristan Bechmann

Kick`n Punch - Workout (Fighter Workout)

Konditions - und Krafttraining

Ganzkörpertraining für die Fettverbrennung, Steigerung der Kraft und der Beweglichkeit. In Verbindung mit Aerobic-Elementen, & Rückenschule. Keine Choreographie.
Ein Teil des Trainings ist das Stabilitätstraining. Dabei werden Alltagsübungen auf einem Artzt vitality® Stabilisationskissen durchgeführt. Das fördert die Intramuskuläre Stabilität

14503 € 59,00

Tristan Bechmann, Triatlhet & zertifizierter Gesundheitstrainer mit diversen Zusatzausbildungen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Ich beweg' mich!

Fit für den Alltag Fitness- & Ausgleichsgymnastik

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

14520 € 59,00

Astrid Kesting, Dipl.SpOec (Univ.) & EuropeanMaster of Health & Fitness(Univ.)
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Dehnen & Entspannen am Morgen - Relaxed in den Tag

Kraft und Energie sammeln:
Euer Wohlfühlprogramm für den Tag

von der Katze abgeschaut lernen wir unsere Muskeln sanft zu dehnen und wirken so den morgentlichen Steifheitsgefühlen entgegen. Auch lösen sich dadurch Verspannungen und die Muskeln kommen wieder ins Gleichgewicht. Gut vorbereitet starten wir mit einem positiven Körpergefühl und guter Laune in und durch den Tag.

14521 € 59,00

Astrid Kesting, Dipl.SpOec (Univ.) & EuropeanMaster of Health & Fitness(Univ.)
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Fitnessgymnastik am Morgen

Die Stunde ist ideal für alle, die nach flotter Musik etwas für ihre Ausdauer und Figur tun wollen. Die Stunde wird phasenweise kombiniert mit Intervalltraining, in dem auch muskelstraffendes Workout ausgeübt wird. Kondition, Muskeltraining, Spaß und Abwechselung sind in dieser Stunde garantiert.

14522 € 59,00

Angelika Rump, staatl. annerkannte Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fitnessgymnastik & Muskelausdauertraining

Text siehe Kurs Nr. 14522

14523 € 59,00

Daniela Zumpf, Sport- und Gesundheitstrainerin (IST)
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:30-20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str.7, Bewegungsraum UG

Ausgleichsgymnastik/ Problemzonengymnastik

Fit werden durch Gymnastik als Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung. Ein vielseitiges Angebot zur Entwicklung und Erhaltung von körperlicher Leistungfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition.

14524 € 59,00

Kerstin Klinge, Krankengymnastin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik- präventives Rückentraining

Ihnen fehlt die „Power" für den Alltag? In diesem Kurs wollen wir uns wieder in Schwung bringen. Nach flotter Musik startet das Übungsprogramm mit einem Herz-Kreislauf-Training, das auch die Fettverbrennung ankurbelt. Durch gezielte Übungen mit modernen Kleingeräten (Theraband, Kleinhanteln, Circel) wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und das Gewebe gestrafft. Entspannungs- und Dehnungsübungen helfen Stress abzubauen. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene als auch für Frauen und Männer geeignet.

14525 € 59,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Skigymnastik mit und ohne Kleingeräte

Fit für die kältere Jahreszeit & den Wintersport

Ein Intervalltraining, das die Kondition und Koordination schult, die Muskelausdauer trainiert und die Kondition des Herz-Kreislaufsystems verbessert. Der Körper wird fit für die Wintersport. Nebeneffekt: Stärkung des Immunsystems und Senkung der Verletzungsgefahr.

14526 € 59,00

Beate ZieglerÜbungsleiterin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Skigymnastik mit und ohne Kleingeräte

Fit für die kältere Jahreszeit & den Wintersport

Text siehe Kurs Nr. 14525

14527 € 59,00

Beate Ziegler, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

Die Telefonnummern der Fachbereichsleiter finden Sie immer am Anfang des jeweiligen Fachbereichs.

Fit mit Baby - Fitnessgymnastik für Mutter & Baby

Babybetreuung in Selbstorganisation

Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht wohin mit dem Baby? Bringen Sie es mit! Das Alter der Babys ist jeweils beim Kurs beschrieben.
Das abwechslungsreiche Kursangebot beinhaltet leichtes Herz-Kreislauftraining (Low-Impact), und ein gezieltes Programm zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po, sowie zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Zum Teil mit Kleingeräten (Hanteln, Therabänder etc.) und Einbeziehung der Babys in die Übungen. Treffen Sie andere Mütter die auch Spaß an der Bewegung haben. Teilnahme ab der achten Woche nach der Entbindung.
In 90 Minuten sind 15 Minuten vorher und nachher für die Betreuung der Babys gedacht. Reine Gymnastik findet etwa 60 Minuten statt.

14530 € 89,00

Christine Becker-Thoma, Aerobic-Instructorin mit Zusatzausbildungen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Quelle: vhs

Pilates mit Baby

Wir werden in den Übungen unsere Wahrnehmung auf unsere Haltung und unsere Haltemuskulatur lenken. Durch die Stärkung des „Powerhauses" (Beckenbodenmuskulatur) kommen wir zu einer verbesserten Haltemuskulatur. Wir beugen so vielen bekannten Haltungschwächen, wie Rundrücken oder Hohlrücken, vor. Unser Baby wird zum Teil mit in unsere Übungen einbezogen.

14533 € 59,00

Birgit Ulrich, Pilatestrainerin & Heilpraktikerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

BBP - BAUCH - BEINE - PO-TRAINING

präventives Muskel-Ausdauer-Training

Wir trainieren gezielt Bauch, Beine und Po. Die Stunden fangen mit einem Aufwärmtraining an. Mit Mobilisationsübungen und Stretching erreichen wir eine höhere Beweglichkeit. Die Kräftigungsübungen sollen die Muskulatur besonders an den Problemstellen trainieren. Den Abschluss bilden Stretchingübungen zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur.

14540 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Übungsleiterin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Bauch - Beine - Po

präventives Muskel-Ausdauer-Training

Text siehe Kurs Nr. 14540

14541 € 59,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Bodystyling/Stretching am Morgen

Text siehe 14543

14542 € 59,00

Christine Becker-Thoma, Aerobic-Instructorin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Bodystyling - Pilates - Wirbelsäulengymnastik

Fitness und gute Laune

alle wichtigen Hauptmuskelgruppen Bauch - Beine - Po - Rücken, aber auch Arme, werden mit Übungen aus dem Pilatesprogramm gezielt trainiert. Damit stärken wir unsere Muskulatur und erzielen so eine bessere Körperhaltung. Dehnübungen am Ende der Stunde führen zu einer tiefen Entspannung und der Abend klingt angenehm aus.

14543 € 59,00

Christine Becker-Thoma, Aerobic - Instructorin & Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Bodystyling

für Frauen und Männer!

Text siehe 14543

14544 € 59,00

Betsimar Vallejo de Krauss, Fitness-Instructorin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 10:15 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

All in One für Frauen und Männer !

Körpertraining von A-Z !

Diese Stunde beinhaltet alles in einem: Herz-Kreislauftraining, Bodystyling, Workout, Übungen speziell für den Rücken auch mit Pilatesübungen, und am Ende der Stunde einen Stretching-Teil zur Entspannung. Komplettes Training in 60 Minuten.

14546 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Aerobic-Instructorin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Bodyshape für Frauen und Männer!

Bei diesem Ganzkörpertraining werden alle großen und auch tieferen Muskelschichten gekräftigt. Aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Körperhaltungen und unter Verwendung von Hilfsmitteln wird die Muskulatur trainiert und geformt. Damit geht eine Gewebestraffung einher, sodass sich auch die Elastizität der Haut verbessert. Das Stretching der Muskulatur am Ende der Stunde entspannt und erhält die Elastizität der Muskulatur und erhöht die Gelenkmobilität.

14547 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Aerobic-Instructorin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

NEU:

Franklin-Methode, das Körpertraining zur Verbesserung der Bewegungsqualität

Die Franklin-Methode vermittelt erlebte und funktionelle Anatomie durch das Arbeiten mit allen Sinnen und der Imagination. Dadurch verbessert sich die Bewegungsqualität. In der Franklin-Methode werden Bilder, Visualisierung und Imagination benutzt, um Beweglichkeit, Koordination und Kraft im Körper zu verbessern. Die Grundlage dieser Bewegungspädagogik ist eine genaue Kenntnis der Anatomie des Menschen. Basierend auf dieser Kenntnis wird die bildhafte Vorstellungskraft in den gezielten Bewegungsübungen genutzt, um den Körper zu reorganisieren. Für alle Teilnehmer / Innen geeignet.

14548 € 59,00

Birgit Junke, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode; Pillates- & Energy-Dance-Trainerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Pilates I für alle Teilnehmer/Innen geeignet

In Pilates I werden die Pilates Prinzipien erklärt und geübt. Viele abwechslungsreiche Übungen kräftigen, dehnen, mobilisieren und stabilisieren deinen Körper. Eine verbesserte Körperhaltung wird spürbar sein.

14600 € 59,00

Iris Gelissen, Pilatestrainerin & Gymnastiklehrerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Ich beweg mich - PILATES

für Einsteiger und zum Auffrischen

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehntauf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewußt und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Die bewusste Arbeit beim Pilatesworkout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune. Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14601 € 59,00

Herbert Huber, Pilatestrainerin und Tanzpädagoge
ab Montag, 22.09.2014, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

PILATES Basics

für Einsteiger und zum Auffrischen

In diesem Kurs verfolgen wir die klassischen Pilatesziele, Verlängern und Kräftigen (axial), um unser Zentrum (Körpermitte) zu trainieren. Die bewusste Arbeit beim Pilatesworkout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune. Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen

14602 € 59,00

Iris Gelissen, Gymnastikleherin & Pilatestrainerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates II für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Pilates II kräftigt Dein Powerhaus / Körperzentrum. Die Tiefenmuskulatur wird mehr und mehr herausgefordert. Die tiefe bewusste Atmung hilft die Bewegungen präzise und fließend auszuführen. Deine Körperhaltung wird sichtbar besser.

14603 € 59,00

Iris Gelissen, Gymnastikleherin & Pilatestrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates-Workout Präventives Gesundheitstraining

mit Pilatesvorkenntnissen

Die Haltung unseres Körpers steuert unsere Emotionen und umgekehrt steuern unsere Emotionen unsere Körperhaltung. Mit einer aufrechten Körperhaltung können wir negativen Stimmungen entgegenwirken. Die klassischen Pilatesziele Verlängern und Kräftigen der Muskulatur (axial), helfen den Körper aufzurichten, ohne dass Sie lange darüber nachdenken. Wir trainieren Rücken, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugen Rückenbeschwerden vor. Das bewusste Ausführen der Übungen beim Pilatesworkout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune.

14604 € 59,00

Herbert Huber, Pilatestrainer und Profi-Balletttänzer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 08:15 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Pilates & Wirbelsäulengym für Frauen und Männer

Pilatesübungen, die sowohl die Muskulatur kräftigen und straffen als auch die Körperwahrnehmung schulen, ergänzend kombiniert mit klassischen Wirbelsäulengymnastikübungen. Für einen schönen Körper und einen gesunden Geist, Vitalität und Wohlbefinden.

14605 € 59,00

Angelika Rump, staatl. annerkannte Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Pilates - Training für Teilnehmer/innen

mit geringen Vorkenntnissen oder zum Auffrischen

Ein einzigartiges, faszinierendes, sanftes Ganzkörper-training, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen nach Josef H. Pilates. Die Aufmerksamkeit liegt in der axialen Verängerung speziell in der Taillengegend. Damit wird die Muskulatur ebenso gezielt verlängert wie gekräftigt. Flexibilität und Haltung werden verbessert. Besondere Aufmerksamkeit liegt in der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und der damit verbundenen Bauchmuskulatur, dem „Powerhouse“.

14606 € 73,70

Gabriele Hercog, Lizensierte Pilates- und „Woyo“ Trainerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 11:00 - 12:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Pilates weiterführendes Training

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs Nr. 14606

14607 € 73,70

Gabriele Hercog, Lizensierte Pilates- und „Woyo“ Trainerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 09:45 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Pilates - weiterführendes Training

für Fortgeschrittene

Text siehe Kurs Nr. 14606

14608 € 73,70

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 08:30 - 09:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Mit Pilates im Gleichgewicht für Einsteiger

Text siehe Kurs Nr. 14606

14609 € 59,00

Monika Lennefer, staatl.annerkannte Gymnastiklehrerin & Pilatestrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 11:15 - 12:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mit Pilates im Gleichgewicht für Einsteiger

Text siehe Kurs Kurs Nr. 14606

14610 € 59,00

Iris Gelissen, Gymnastikleherin & Pilatestrainerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates mit Workout für den Rücken

für Anfänger mit Vorkenntnissen

14611 € 59,00

N.N.
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates mit Workout speziell für den Rücken

für fortgeschrittene Teilnehmer/innen

14612 € 59,00

N.N.
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates Basic mit Workout speziell für den Rücken

14613 € 59,00

N.N.
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - Variatonen mit Pilates - Vorkenntnissen

für Frauen & Männer!

Pilates - Variationen sorgen für eine gute Haltung, straffe Muskeln und für ein verbessertes Körperbewusstsein. Eine sinnvolle und abwechslungsreiche Stunde mit Kleingeräten & Barre es wird Dir Spass & Erfolg bringen.

14616 € 59,00

Iris Gelissen, Gymnastikleherin & Pilatestrainerin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bodystyling mit Theraband und Stretching

In dieser Aerobicstunde werden Bauch, Beine und Po sowie Rücken und Arme gezielt trainiert. Denn ein regelmäßiges Training dieser Muskeln formt Ihren Körper und macht Sie leistungsfähiger. Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Wer ein eigenes Theraband besitzt, bitte mitbringen.

14703 € 59,00

N.N.
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Step - Aerobic

Bitte mit Stepvorkenntnissen!

Frei nach dem Motto „Spaß mit der Treppe" findet in dieser Stunde ein Ausdauertraining mit besonderer Beanspruchung der Bein- und Gesäßmuskulartur statt. Mit fetziger Musik wirkt selbst die anspruchvollste Choreographie kinderleicht, denn der Spaß steht hier an vorderster Stelle.

14704 € 59,00

Nicole Schlier-Krause, Aerobic-Instructor
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

TRX-Suspension-Training für Sporteinsteiger

auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen

Quelle: vhs

Die wichtigsten Trainingseffekte: Aufbau und Verbesserung von Muskelkraft, Konzentration-, Ausdauer-, Koordination-und Balance.
TRX ist ein neuartiges Schlingentraining für das Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystem im Stehen und Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.
Sie können gleichzeitig Kraft, Koordination, Beweglichkeit trainieren und die Stabilität des Rumpfes verbessern. Diese hohe Intensität ermöglicht ein Ganzkörper-Workout in kurzer Zeit. Das Training eignet sich für alle möglichen Aktivitäten und ist für junge als auch ältere Freizeit- und Leistungssportler geeignet.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Teilnehmer/ Innen

14700 € 81,00

Gaby Dech, TRX- Suspension- & Fitness-Trainerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Move your Body - Oriental -Latino - Dance

Danza latino y oriental

In diesem Kurs verbinden wir Elemente aus den lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Salsa...) mit heißen Hüftbewegungen aus dem orientalischen Tanz zu leichten Schrittkombinationen. Ein ideales Body Workout das Kondition, Körperspannung und ein gutes Körpergefühl fördert. Bitte lockere Kleidung mitbringen, die gute Laune kommt beim Tanzen!

14712 € 59,00

Aiman Attia, Sportlehrer und Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

TRX-Suspension-Training

für Personen die regelmäßigSport und gezielt Prävention betreiben wollen

Text siehe Kurs Nr. 14700
Maximale Teilnehmerzahl 12 Teilnehmer/Innen

14701 € 81,00

Gaby Dech, TRX- Suspension- und Fitness - Trainerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

„Rücken Fit" Rücken - Zirkeltraining mit Geräten

Um den körperlichen Belastungen in Beruf und Alltag standzuhalten und v.a. Rückenproblemen rechtzeitig vorzubeugen, ist ein regelmäßiges Training von großer Bedeutung. Das unter professioneller Anleitung an speziellen Geräten durchgeführte Zirkeltraining im TSV Haar bietet hierfür eine effiziente Möglichkeit. Ein ganzheitliches Kräftigungstraining an neuartigen, chipkartengesteuerten Geräten mit isodynamischem Widerstandssystem,das mit dem Widerstandsverhalten im Wasser vergleichbar ist und immer für eine optimale individuelle Belastung für jeden Trainierenden sorgt. An 9 Geräten werden 18 Muskelgruppen effizient trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Mobilisationsübungen. Kein Rücktritt nach Kursbeginn, nur wenn Ersatzpers. oder. WL nachrücken kann!

14702 € 75,00

Iva Berankova TSV Fitnessstudio, Kursleiter aus dem Team des Fitnessstudio, Trainer Lizenz B
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

ZUMBA - Tanz Dich fit

Lass Dich von der Musik mitreißen und bring Dich in Form! Zu exotischen Klängen und kraftvollen Latino -Rhythmen steigern wir unsere Ausdauer, Koordination und Energie.

14713 € 59,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer,
lizenzierter Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

ZUMBA

Text siehe Kurs Nr. 14713

14714 € 59,00

Aiman Attia, Sportlehrer und Tanzpädagoge,
lizenzierter Zumba-Instructor
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

ZUMBA - das Fitnesskörpertraining das beschwingt

und süchtig macht - für Frauen und Männer!

Dieses Körpertraining ist eine Mischung aus Fitnesstraining und Tanz mit vielen Elementen aus Salsa, Samba und Afro. Da bleibt keine Hautpore trocken und Spaß macht es auch noch.

14715 € 59,00

Betsimar Vallejo de Krauss, lizensierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 17:25 - 18:25 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - das Fitnesskörpertraining das beschwingt

und süchtig macht - für Frauen und Männer!

Text siehe Kurs Nr. 14715

14716 € 59,00

Betsimar Vallejo de Krauss, lizensierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 18:25 - 19:25 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - Fitness und gute Laune

Ein Fitnesstraining in dem Sie Herz- Kreislauf in ein hübsches Tempo bringen und gleichzeitig den Körper in Schwung bringen. Die gute Laune kommt dabei fast automatisch.

14717 € 59,00

Arséne de Souza, lizensierter ZUMBA- Instructor & Profimusiker
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - Fitness und gute Laune

Text siehe Kurs Nr. 14717

14718 € 59,00

Arséne de Souza, lizensierter ZUMBA-Instructor & Profimusiker
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - das Fitnesskörpertraining das beschwingt

und süchtig macht - für Frauen und Männer!

Text siehe Kurs Nr. 14717

14719 € 59,00

Hans Schwartze, lizensierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - das Fitnesskörpertraining das beschwingt

und süchtig macht - für Frauen und Männer!

Text siehe Kurs Nr. 14717

14720 € 59,00

Hans Schwartze, lizensierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - das Fitnesskörpertraining das beschwingt

und süchtig macht für Frauen und Männer!

Text siehe Kurs Nr. 14717

14721 € 59,00

Betsimar Vallejo de Krauss, lizensierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 09:15 - 10:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Quelle: vhs

Quelle: vhs

ZUMBA - Workshop - alle Grundschritte für Zumba

tanz Dich Fit mit Spass und guter Laune - Musik. In den ersten 60 Minuten erlernen wir alle Grundschritte wie, Salsa, Samba, Cumbia, Merengue, Bachata, Reggaeton, Mambo, Cha Cha Cha, etc. die zweiten 60 Minuten werden die erlernten Schritte in kleine einfache Choreographien umgesetzt. Für Spass & Schwitzen garantiert Hansy Schwartze offiziell ZIN & Groupfitness-Trainer.

14722 € 16,00

Hans Schwartze, lizensierter Zumba-Fitness-Instructor
am Samstag, 06.12.2014, 16:00 - 18:00 Uhr,
am Samstag, 13.12.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA - Gold

NEU:

für alle Teilnehmer/innen, die die Schrittabfolge und die Kombinationen in einem moderaten Tempo tanzen möchten, trotzdem mit Energie und heißer Latin - Musik.

14723 € 57,50

Gabriele Hercog, lizensierte Zumba Gold - Instuctorin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Energy Dance - Musik macht den Tanz

NEU:

Die Musik wird spontan von der Trainerin in elementare „ganzkörperliche“ Bewegungsfolgen umgesetzt, die fortlaufend fließend weiter entwickelt werden. Diese fließenden Bewegungsabläufen kann jeder unmittelbar folgen, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen.

14729 € 70,00

Birgit Junke, Energy Dance TrainerIn
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hula Hoop - Workshop - Einführung in Hula Hoop als Trainingsgerät zum Body - Workout

Hoopdance ist Tanz, Workout und jede Menge Spass. In diesem Kurs lernst Du die Basics des Hula Hoopdance, das Schwingen des Reifens um die Hüfte, Drehungen, Schritte, Offbody/ Armhooping und diese zu verbinden. Hooping ist Bauch-Beine-Po Training und Ausgleich für die Seele. Der Kurs ist für alle die Lust auf Tanz, Bewegung und positive Veränderungen haben.
Ein Hula Hoop für Erwachsene (100 cm Durchmesser) kann bei der Kursleiterin, sofern nicht vorhanden, gegen eine Gebühr von EUR 2,00 (vor Ort zu zahlen) ausgeliehen werden. Dies bitte bei der Anmeldung angeben. Bitte bequeme, kurzärmlige Kleidung und Wasser mitbringen.

14730 € 20,00

Isabel Hirschauer, Hula Hoop Trainerin & Sozialpädagogin
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Quelle: Isabel Hirschauer

Hula Hoop - Dance-Workout- Anfänger ohne & mit Vorkenntnissen

für Frauen & Männer „Get the Flow“

Der Workshop ist Vorraussetzung für den Trainingskurs.Hoopdance ist Körpertraining und jede Menge Spass in einem. In diesem Kurs lernst Du, Drehungen, Schritte, Offbody/ Armhooping und diese zu verbinden. Hooping ist Bauch-Beine-Po Training und Ausgleich für die Seele. Der Trainingskurs ist für alle diejenigen die Lust auf Bewegung und Körpertraining mit „Gerät“ haben, und für Teilnehmer/Innen, die gerne neue Erfahrungen machen. Ein Hula Hoop für Erwachsene (100 cm Durchmesser) kann bei der Kursleiterin, wenn nicht vorhanden gegen eine Gebühr von EUR 2,00 (vor Ort zu zahlen) ausgeliehen werden. Dies bitte bei der Anmeldung angeben. Bitte bequeme, kurzärmlige Kleidung und Wasser mitbringen.

14731 € 36,00

Isabel Hirschauer, Hula Hoop Trainerin & Sozialpädagogin
ab Montag, 06.10.2014, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Hula Hoop - Dance-Workout Mittelstufe - Fortgeschrittene

für Frauen & Männer - Fancy Tricks

Der vorherige Kurs oder Hoopdance Erfahrung sind Voraussetzung für diesen Kurs. Steigere Dein Hoopdance Training auf eine neue Ebene. Wir verbinden Hoopdance mit „Fancy Tricks“ aus dem Zirkushooping und erschaffen neue Kombinationen. Je nach Vorkenntnissen lernst Du: Isolations, Breaks und jede Menge angesagte Tricks. Der Kurs ist für diejenigen die Lust haben tiefer in das Hoopdance Training und Tanz einzusteigen.

14732 € 36,00

Isabel Hirschauer, Hula Hoop Trainerin & Sozialpädagogin
ab Montag, 01.12.2014, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Hula Hoop - Relax inspiriert vom Yoga

für Frauen & Männer

Diese Hoopstunde ist inspiriert vom Yoga. Trainiert werden kräftigende Übungen in Verbindung mit dem Hoop. Abgestimmt mit dem Atem, hilft der Hula Hoop den Fokus zu halten und sich vollkommen im Moment wahrzunehmen. Durch die regelmäßige Übung entwickelst Du ein neues Körper- und Selbstempfinden und gehst gelassener durch den Tag. Die HOOP RELAX Session schließen wir mit einer Endentspannung ab. Der Kurs ist für geübte AnfängerInnen wie erfahrene Hoopdancer gleichermaßen geeignet.
Bitte Hoop, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Ein Polypro Hoop (ca. 90cm, 20mm) kann bei der Kursleiterin, wenn nicht vorhanden gegen eine Gebühr von EUR 2,00 (vor Ort zu zahlen) ausgeliehen werden.

14733 € 72,00

Isabel Hirschauer, Hula Hoop Trainerin & Sozialpädagogin
ab Montag, 06.10.2014, 12x 20:00 - 21:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Freizeit-Volleyball/ Volleyballspielgruppe -

für TeilnehmerInnen mit Volleyballvorkenntnissen

14900 € 92,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Quelle: vhs

Easy Nordic Walking - Grundkurs Anfänger

Nordic Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Die 1997 in Finnland entstandene Sportart ist ca. 40 % effektiver als Walking ohne Stöcke. Es ist ein ideales Herz-Kreislauftraining an der frischen Luft, das für Einsteiger jeder Altersgruppe geeignet ist und bei jedem Wetter durchgeführt werden kann. Neben dem Erlernen und Festigen der Nordic-Walking-Techniken stehen in jeder Kursstunde auch Dehnungs- und Kräftigungsübungen auf dem Programm. Geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung bitte mitbringen.
Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen!

15000 € 18,00

Andrea Schuhbauer, Lizensierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.10.2014, 4x 17:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair Keferloh

Quelle: vhs

Nordic Walking Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Mit Aufwärmen und Stretching erreichen wir in diesem Kurs ein tolles Ganzkörpertraining, das durch die Dauer des Kurses ideal zur Fettverbrennung geeignet ist. Wenn wir unsere Ausdauergrundlage erreicht haben, steigern wir unser Gehtempo und bauen so eine gute Kondition auf. Geeignet für jede Altersgruppe und jedes Walking-Tempo.
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair Keferloh Bitte Nordic Walking Stöcke & Stirnlampe mitbringen!

15001 € 18,00

Andrea Schuhbauer, lizensierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.10.2014, 4x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair Keferloh

Nordic Walking Kompakt Crashkurs für Einsteiger

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Nach Erlernen der Nordic-Walking-Technik beginnen wir mit schnellen Schritten unsere Ausdauer zu steigern. Haben wir damit eine Ausdauergrundlage erreicht, steigern wir unser Gehtempo und bauen so eine gute Kondition auf. Geeignet für jede Altersgruppe. Wenn keine Nordic-Walking- Ausrüstung vorhanden ist, bitte beim Kursleiter direkt melden: 089/88999160
Treffpunkt: Wieselweg, Waldanfang (Baseballplatz) geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung mitbringen!

15002 € 18,00

Boris Avrutschenko, Master Trainer NWU
am Mittwoch, 15.10.2014, 17:00 - 19:00 Uhr,
am Mittwoch, 22.10.2014, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Waldanfang (Baseballplatz)

Laufen mit der richtigen Atemtechnik - Schnuppertraining

So einfach ist Laufen, mit Tristan Bechmann, Triathlet

In jedem Alter kann man mit dem Lauftraining beginnen und seine Kondition verbessern. Damit können Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem stabilisieren und erreichen damit mehr Lebensqualität. In diesem Schnuppertraining vermittelt Tristan Bechmann die Art Laufen, in der das Wohlgefühl und das richtige Atmen im Vordergrund stehen. Es geht nicht um Schnelligkeit, das Bewegen an der frischen Luft und Natur erleben sind hier der Schwerpunkt. Bei Interesse wird ein regelmäßiger Kurs eingerichtet!
Bitte mitbringen: Laufschuhe, Wasser, Wechselkleidung.
Treffpunkt: Gesundheitszentrum Fr.-Ebertstr.12 Mehrzwexkhalle, Laufstrecke wird mit dem Kursleiter vereinbart: Kursleiter anrufen : 01721085344

15003 € 9,00

Tristan Bechmann, Gesundheits-& Fitnesstrainer Zusatzqualifikation Trainer C & A Lizenz, Ernährungsberater &Triathlet
am Samstag, 04.10.2014,
09:00 - 10:30 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Laufen mit der richtigen Atemtechnik

Text siehe Kurs Nr. 15003. Marathonvorbereitung nach Absprache mit dem Kursleiter!
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Fr.-Ebertstr.12, Rhythmikraum

15004 € 76,00

Tristan Bechmann, Gesundheits-& Fitnesstrainer Zusatzqualifikation Trainer C & A Lizenz, Ernährungsberater &Triathlet
ab Freitag, 10.10.2014, 10x 18:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Bootcamp-Fitnesstraining - mit teilweise Outdoor-Lauftraining

Dieser Kurs wird anstrengender als alle anderen. Schweiß wird fließen und die Grenzen erreicht. Doch am Ende steht der Lohn der Mühe, ein Fitter Körper und ein frischer Geist. Ob Koordination, Kraft, Ausdauer alles wird hier gefragt sein. Wir trainieren sowohl outdoor wie Indoor um das Ziel zu erreichen. Eine Stunde Power, eine Stunde am Limit um hinterher sich gut zu fühlen. Jeder hat die Möglichkeit sich bei diesem Kurs so richtig auszupowern und seine Grenze zu erfahren. Mit zu bringen: Trinken, Handtuch, Indoor und Outdoorschuhe. Voraussetzungen: mittlere Fitness und gesunde Handgelenke.
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Fr.-Ebertstr.12, Fitnessraum

15005 € 65,00

Tristan Bechmann, Gesundheits-& Fitnesstrainer Zusatzqualifikation Trainer C & A Lizenz, Ernährungsberater &Triathlet
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Quelle: Tristan Bechmann

Reiten

Quelle: Martin Pröttel (Kursleiter)

Reit - Grundkurs für Erwachsene

Sie erlernen in einer Zweiergruppe die Grundzüge des Reitens im Schritt, Trab und ggf. Galopp an der Longe. Auch das Trensen, Satteln, die Pferdepflege, theoretische Einheiten sowie das Erlernen des Longieres sind Kursbestandteile. Ziel ist auch, ein Gefühl für den liebevollen, klaren und artgerechten Umgang mit dem Pferd zu bekommen. Sie benötigen festes Schuhwerk und robuste Kleidung, Reitkappen sind vorhanden. Teilnahme liegt in der eigenen Verantwortung! Das maximale Gewicht der Reiterin/des Reiters beträgt 95 Kg. Keine Gebührenermäßigung möglich! **Es gilt eine Stornofrist von 10 Tagen vor Kursbeginn, danach ist der gesamte Kursbetrag fällig.**
Personentransport ab S-Bahn-Haltestelle Grub möglich. Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

15300 € 125,00

Martin Pröttel, Trainer C FN, Reittherapeut DKThR & Motopäde
am Samstag, 27.09.2014, 08:00 - 10:00 Uhr,
am Sonntag, 28.09.2014, 16:00 - 18:00 Uhr,
am Samstag, 04.10.2014, 08:00 - 10:00 Uhr,
am Sonntag, 05.10.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

Reit - Grundkurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 15300
Personentransport ab S-Bahn-Haltestelle Grub möglich. Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

15301 € 125,00

Martin Pröttel, Trainer C FN, Reittherapeut und Motopäde
am Samstag, 25.10.2014, 08:00 - 10:00 Uhr,
am Sonntag, 26.10.2014, 16:00 - 18:00 Uhr,
am Samstag, 01.11.2014, 08:00 - 10:00 Uhr,
am Sonntag, 02.11.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

Reit - Grundkurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 15300
Personentransport ab S-Bahn-Haltestelle Grub möglich. Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

15302 € 125,00

Martin Pröttel, Trainer C FN, Reittherapeut und Motopäde
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 28.09.2014, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 04.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 05.10.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

Reit - Grundkurs für Erwachsene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 15300
Personentransport ab S-Bahn-Haltestelle Grub möglich. Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf-Vaterstetten

15303 € 125,00

Martin Pröttel, Trainer C FN, Reittherapeut und Motopäde
am Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 26.10.2014, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 01.11.2014, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 02.11.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
Reitanlage Hof Spitzauer, Vaterstettener Weg 6, Parsdorf

Gleitschirmfliegen - Schnuppertag

Mindestalter ab 18 Jahre

An diesem Schnuppertag werden die Teilnehmer das wunderbare Gefühl einige Meter über dem Boden zu schweben kennen lernen. Zu Beginn gibt es eine theoretische Einführung unter anderem auch Sicherheitshinweise und das Starten und sichere Landen mit dem Gleischirm. Der erfahrene Fluglehrer begleitet über Funk sicher zum Landeplatz. Moderner Gleitschirm und Ausrüstung wird gestellt.
Bitte mitbringen: Knöchelschützende Schuhe
Teilnahme auf eigene Gefahr. Bitte das Anmeldeformular vorab ausgefüllt an uns zurücksenden oder im Original zum Kurs mitbringen.
Die Kursleitung wird Sie über alles Organisatorische telefonisch bis Donnerstag vor Kursbeginn informieren! Wir bitten die Stornofrist von 7 Tagen zu berücksichtigen. Danach ist der gesamte Kursbetrag fällig! Eigene Anreise!
weitere Termine über Grundkurs unter:
09482-959525
Wörth an der Donau A3 Regensburg Richtung Passau, Ausfahrt Wörth Ost, genaue Beschreibung bekommen Teilnehmer vor Kursbeginn !

15407 € 99,00

Schorsch Höcherl c/o Flugzentrum Bayerwald, staatl. geprüfter Fluglehrer
am Sonntag, 26.10.2014, 08:00 - 16:00 Uhr
Wörth an der Donau A3 Regensburg Richtung Passau, Ausfahrt Wörth Ost

Nordic Cross Skaten Crahskurs für Einsteiger

gutes Training auch zur Vorbereitung zum Langlauf

Das Ganzkörpertraining macht Spaß, kann on- und off-Road gefahren werden; es trainiert 90% der Muskelmasse; schont Gelenke, und macht auch für den Winter fit, sagt der Kursleiter. Gebühr ist inclusive der Nordic Cross Ausrüstung!
Treffpunkt: Wieselweg, Waldanfang (Baseballplatz)

15410 € 60,00

Ulrich Rüger, lizensierter Nordic Cross & Skiketrainer, DSV-Zertifikat
am Sonntag, 12.10.2014, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Waldanfang (Baseballplatz)

Quelle: Ulrich Rüger (Kursleiter)

Schneeschuhwandern - ein besonderes Erlebnis

Genießertour für Anfänger auch für Kinder 8 Jahre geeignet

Die Tour ist auch für Kinder ab ca. 8 Jahre geeignet. Wir wandern im Spitzing Gebiet mit unseren Schneeschuhen, gemütlich durch den verschneiteWinterlansschaft. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es gemütlich zum Ausgangspunkt. Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gehzeit ca. 3,5 Std. Ca. 19:30 Uhr kommen wir zurück zum Parkplatz.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Weitere Schneeschuhtouren auf Anfrage direkt bei der Kursleiterin.
Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)
Teilnahme auf eigene Verantwortung ! Kinderermäßigung € 32,00

15411 € 42,00

Ingrid Fischer, Bergwander- und Schneeschuh-wanderführerin
am Sonntag, 22.02.2015, 14:30 - 19:30 Uhr
Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise),

Quelle: Orlando

Ballett

Ballett - Fortgeschrittene

ab 18 Jahre

Intensives klassisches Balletttraining mit modernen Elementen. Kürzere und längere klassische Variationen und Choreografien, die gelegentlich zur Aufführung kommen, werden im Unterricht integriert. Ballett auf Spitze nach Absprache möglich.

16000 € 90,00

Sabine Bückle, ehem. Solotänzerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 16:30 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Ballett für Erwachsene

Laien mit Grundkenntnissen

Wer einmal am klassischen Ballettunterricht teilgenommen hat und Freude daran findet, ist hier richtig! Strenge Disziplin an der Stange - Im Raum und bei klassischen Variationen ist wünschenswert! Ein Glücksgefühl, wenn wir zusammen ein Ziel erreicht haben. Für fast jede Altersgruppe. Nebenbei erhält es die Figur.

16100 € 90,00

Sabine Bückle, ehem. Solotänzerin
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

HINWEIS:

Kindertanzkurse
finden Sie
ab Seite 135

Folklore

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe

An drei Schnupperabenden lernen Sie verschiedene Tänze und Schrittkombinationen kennen, die Ihnen den Einstieg in den fortlaufenden Kurs erleichtern. Erfahrene Tänzerinnen haben aber auch Gelegenheit, ihre Basiskenntnisse aufzufrischen und die Technik langsam zu verfeinern und zu vertiefen.

16300 € 18,00

Tina Steenbuck, staatl anerkannt. Gymnastiklehrerin u. Tanzpädagogin
ab Freitag, 26.09.2014, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze

Anfänger mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe

Lyrische und temperamentvolle, getragene und feurige Tänze entführen nach Griechenland, Israel oder den Balkan - schenken ausgelassene Freude oder ruhige Zentriertheit und ganz nebenbei halten sie auch noch fit. Kampf-, Friedens-, Frauen- oder Hochzeitstänze vermitteln nicht nur die Lebensart der Region. Sie wecken und verankern in uns verschiedene Bewegungsqualitäten und Emotionen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der gemeinsamen Bewegung. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind willkommen! Etwas Tanzerfahrung wäre von Vorteil.

16301 € 72,00

Tina Steenbuck, staatl. anerkannt. Gymnastiklehrerin u. Tanzpädagogin
ab Freitag, 31.10.2014, 12x 18:30 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstanz - Grundkurs

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wir erlernen Grundschritte und einfache Figuren in 10 Tänzen: Cha Cha Cha, langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox, Blues, Tango, Jive, Samba, Rumba. Auf Wünsche der TeilnehmerInnen wird eingegangen.
Flache Schuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle mitbringen (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung.
Bitte nur paarweise anmelden!

16400 € 60,00

Dagmar Trübenbach, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz- Standard/Lateinamerikanisch

Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grundschritte in den 10 Tänzen aus Kurs 16400 s.o. Inhalte: Takt; Führung; einfache Figuren in allen 10 Tänzen.

16401 € 90,00

Dagmar Trübenbach, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Quelle: Orlando

Gesellschafts- tanz - Fortgeschrittene

Choreographie & Formationstanz

Voraussetzung: Sicherheit in den Grundschritten, Takt, Führung und einfache Figuren in den 10 Tänzen aus Kurs 16400 und 16401.
Inhalte: verschiedene Kombinationen der Figuren, das Erlernen von weiteren schwierigeren Figuren, sowie erlernen neuer Tänze mit Choreographie und Formation. Flache Schuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle mitbringen (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung. Bitte nur paarweise anmelden!

16402 € 45,00

Dagmar Trübenbach, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 21:30 - 22:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Crashkurs Tanzen kurz vor der Hochzeit

aber auch danach ist Tanzen noch möglich!

Hier sind alle Paare, die kurz vor ihrer Hochzeit stehen, gefragt. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Disco Fox & Cha Cha Cha. Alles Tänze mit denen Sie auf Ihrer Hochzeit Ihren großen Auftritt haben. Sie können aber auch Ihren Partner ohne Hochzeit überraschen und die verborgenen Tanzleidenschaften wecken!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohle, keine Straßenschuhe!

16403 € 25,00

Dagmar Trübenbach, Tanzpädagogin
am Samstag, 31.01.2015, 12:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 01.02.2015, 12:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Energy Dance - Musik macht den Tanz

NEU:

Die Musik wird spontan von der Trainerin in elementare „ganzkörperliche“ Bewegungsfolgen umgesetzt, die fortlaufend fließend weiter entwickelt werden. Diese fließenden Bewegungsabläufen kann jeder unmittelbar folgen, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen.

16419 € 70,00

Birgit Junke, Energy Dance TrainerIn
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen einige wichtige Grundschritte des Hula sowie eine leicht erlernbare Original Choreographie aus Hawaii. Der Hula - Tanz erzählt mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik eine Geschichte. Begleitet von einschmeichelnden Melodien schöpfen Sie und Ihre Seele wieder neue Energie für den Alltag. Weiche, fließende Bewegungen lösen Verspannungen, ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft.
Keine Vorkenntnisse erforderlich und geeignet für jedes Alter, und Sie brauchen keinen Partner.

16420 € 35,00

Sonja Haydn, lizensierte „Hula“ Trainerin
ab Montag, 17.11.2014, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Salsa & Latin-Club-Style

Salsa & Co. for Ladies

Dieser Kurs zeigt sehr praxisorientiert, wie Frauen mit Frauen tanzen können und trotzdem eine gute Figur machen. Schließlich steht der Tanz- bzw. Lebensabschnittspartner nicht immer zur Verfügung! Einfach zu führende aber sehr wirkungsvolle Drehungen und Figuren, die man mit jeder Frau - selbstverständlich auch mit jedem Mann- tanzen kann, garantieren den Spaßfaktor! Keine Vorgaben von schwierigen Figurenkombinationen hindern Sie daran, Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Salsa, Merengue, Bachata sind mehr als Tänze, sie vermitteln Lebensfreude und Caribic Feeling und formen mit der Zeit eine gute Figur und ein gutes Körpergefühl.

16500 € 35,00

Sonja Haydn, Latin - Dance - Coach
ab Montag, 06.10.2014, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Latino Line Dance - Intensiv

mit Sonja Haydn für Frauen & Männer !

Wir werden die Schrittfolgen und die Ausführung der Schrittfolgen vertiefen. Dieser Kurs eignet sich für Tanzbegeisterte jeden Alters, jeder tanzt ohne Partner synchron in der Gruppe, Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber kein muss. Mitzubringen: bequeme flache Schuhe

16504 € 35,00

Sonja Haydn, Latin-Dance-Coach
ab Montag, 17.11.2014, 5x 20:00-21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebertstr.12,
Fitnessraum UG

Quelle: Orlando

Quelle: Kursleiterin Sonja Haydn

Latino Line Dance

mit Sonja Haydn für Frauen & Männer!

Latin Line Dance ist pures Tanzvergnügen auf lateinamerikanische Rhythmen.
Dieser Kurs eignet sich für Tanzbegeisterte jeden Alters, jeder tanzt ohne Partner synchron in der Gruppe, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Schritte sind leicht zu lernen. Latin Line Dance sorgt mit seinen mitreissenden Rhythmen nicht nur für gute Laune sondern befreit auch Körper und Seele von der Last des Alltags. Mitzubringen: bequeme flache Schuhe

16503 € 35,00

Sonja Haydn, Latin-Dance-Coach
ab Montag, 06.10.2014, 5x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Mixed - Show - Dance

Hier sind alle richtig, die sich nicht für einen Tanzstil entscheiden möchten. Aus verschiedenen Tanzstilen werden Figuren und Bewegungsqualitäten der Stile miteinander gemischt und Kombinationen und Choreographien entwickelt.
Gebühr bei Mindetsteilnehmer 9!

16505 € 70,00

N.N.
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Flamenco - Mittelstufe

Erweiterung und Weiterführung der erlernten Flamencotechnik und Choreographien. In diesem Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich!
Die Gebühr ist bei einem Teilnehmerminimum von 7 Teilnehemer/innen ohne Ermäßigung gültig. Bei höherer TN - Zahl wird die Gebühr dementsprechend angepasst!

16601 € 100,00

Christine Becker-Thoma, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Bauchtanz

Bauchtanz - Anfänger

Der Bauchtanz, in Ägypten und den arabischen Ländern Raks Sharki genannt, fasziniert durch das Wechselspiel zwischen weichen, fließenden, schlangenartigen Tanzfiguren und rhythmischen, temperamentvollen Bewegungen, die je nach Persönlichkeit und Stimmung immer wieder neu gestaltet werden können. Ein typisches Merkmal des Bauchtanzes ist die Isolation, d.h. die Fähigkeit, einzelne Körperzentren unabhängig voneinander zu bewegen. Die Isolationstechnik des Bauchtanzes führt zu einer ästhetischen Vervollkommnung des Bewegungsflusses, zu einer harmonischen Ganzheit.

16701 € 75,00

Renate Hummel, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz - leichte Mittelstufe

Text siehe 16701

16702 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Bauchtanz - Mittelstufe

16703 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz - leicht Fortgeschrittene

Text siehe 16701

16704 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagoge
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Quelle: Aiman Attia

Bauchtanz - leicht Fortgeschrittene

16705 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Kursleiter **Aiman Attia** *Quelle: Orlando*

Bauchtanz - leicht Fortgeschrittene

in diesem Kurs werden zu einer flotten Musik Bauch-tanzelemente mit spanischer Würze erarbeitet. Bitte einen sehr weiten Rock mitbringen.

16706 € 75,00

Renate Hummel, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 20:30 - 21:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz - Fortgeschrittene I

16707 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Freitag, 26.09.2014, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Bauchtanz - Fortgeschrittene I

16708 € 75,00

Renate Hummel, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz - Fortgeschrittene II

16709 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Mittwoch, 24.09.2014, 15x 20:15 - 21:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz - Fortgeschrittene III

16710 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Bauchtanz-Technik und Choreographie

Fortgeschrittene III

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Technik im Tanz (wie Isolation von Bewegungen und Haltung) weiterzuentwickeln und zu verbessern. Daneben erlernen Sie Choreographien aus unterschiedlichen Stilrichtungen des orientalischen Tanzes für Solo- und Gruppentänze. Kurs ist 90 Minuten !

16711 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tänzer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Tchekpo Dan Agbetou, Profitänzer und Tanzpädagoge
Quelle: Orlando

Afrikanischer Tanz mit Tchekpo Dan Agbetou

Anfänger/Anfänger mit Vorkenntnissen

Die Basis für den Tanz bilden die Bewegungen des afrikanischen Tanzes, wie Beweglichkeit und Pulsation in der Wirbelsäule - Bodenkontakt mit den Füßen. Der Tanz in Verbindung mit der Trommel, versetzt den Körper in Schwingung. Das Tanzen, Hören und Erfühlen der Livemusik erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. **Livetrommelbegleitung** mit dem Meistertrommler Arsène de Souza. Die Kosten dafür sind in der Gebühr enthalten. Ermäßigung gilt bei Anmeldung bis zum 24.10.2014 oder für Schüler und Studenten. Keine Kursleiterermäßigung!
Achtung! Der Kurs ist ein Mischkurs, d.h. er wird mit dem Mittelstufenkurs durchgeführt. Die ersten beiden Stunden werden allerdings Basiskenntnisse vermittelt und eine leichte Choreographie eingeübt.

16900 € 60,00 / € 55,00

Tchekpo Dan Agbetou, Profitänzer und Tanzpädagoge
am Samstag, 22.11.2014, 16:30 - 18:30 Uhr,
am Sonntag, 23.11.2014, 11:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Afrikanischer Tanz - Coaching - Projekt

In diesem Projekt haben die Tänzer/innen die Möglichkeiten in der Kleingruppe, als Duo oder auch als Trio, eigene kurze Solos zu entwickeln, dabei die Technik und den eigenen Ausdruck zu verbessern, sowie das Rhythmikverständnis in der Auseinandersetzung mit der Live - Trommel weiterzuentwickeln. **Die Teilnahme im Kurs 16901 ist für die Körperarbeit Voraussetzung und in der Kursgebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich!**
Samstag, etwa 30 Minuten Pause

16902 € 150,00

Tchekpo Dan Agbetou, Profitänzer und Tanzpädagoge
am Freitag, 21.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 14:00 - 19:30 Uhr,
am Sonntag, 23.11.2014, 11:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Afrikanischer Tanz

Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir erlernen die Bewegungen und Bewegungsqualitäten die den afrikanischen Tanz charakterisieren. - Beweglichkeit und Pulsation in der Wirbelsäule - Bodenkontakt mit den Füßen - Rhythmik - Verständnis in Verbindung mit der Trommel , die die Basis bilden für ein Wechselspiel von Energieflüssen und ganzheitlichen Verbindungen mit dem Körper. Das Tanzen, Hören und Erfühlen der Livemusik ist ein wichtiger Schwerpunkt im afrikanischen Tanz und erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Die Kosten dafür sind in der Gebühr enthalten.
Nebeneffekt: ein hervorragendes Rückentraining, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur in Einem!
Die Kurse werden vom Meistertrommler und Musiker aus Benin, Arsène de Souza begleitet. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

16903 € 112,00

Roswitha de Souza, staatl anerkannt.
Gymnastiklehrerin / Tanzpädagogin / Tänzerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz

Mittelstufe/Fortgeschrittene

Wir werden die Grundelemente des afrikanischen Tanzes weiterentwickeln. Wir erarbeiten und vertiefen und kreieren Choreographien und Tanzsequenzen. Das Hören und die Auseinandersetzung mit der Livemusik ist ein wichtiger Schwerpunkt im afrikanischen Tanz und erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele.

16904 € 138,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannt.
Gymnastiklehrerin / Tanzpädagogin / Tänzerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 19:15 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz mit Tchekpo Dan Agbetou

Mittelstufe/Fortgeschrittene

Wir entwickeln Tanzsequenzen. Die tänzerische Entwicklung mit der Livetrommel ist ein weiterer Schwerpunkt. **Ermäßigung gilt bei Anmeldung bis zum 24.10.2014 oder für Schüler und Studenten**. Keine Kursleiterermäßigung! Achtung! Die ersten zwei Stunden werden wir Basiskenntnisse des afrikanischen Tanzes gemeinsam mit dem ersten Kurs auffrischen und eine einfache Choreographie erlernen, um im Anschluss daran mit den Fortgeschrittenen eine dem Niveau angepasste Choreographie zu entwickeln

16901 € 90,00 / € 80,00

Tchekpo Dan Agbetou, Profitänzer und Tanzpädagoge
am Samstag, 22.11.2014, 16:30 - 19:30 Uhr,
am Sonntag, 23.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Quelle: Orlando

KL: **Fabricio Conceicao**
Quelle: Fabricio Concelcao

Samba no Pe - Danca com prazer e uma arte de viver

Mit Freude tanzen ist ein Lebensstil!

Samba no Pe wird allein getanzt und wird auch Samba de Manlandra genannt. Es ist der typische Tanz, der auch beim Karneval in Rio getanzt wird. Der Tanz folgt dem Rhythmus der Musik und kann von ganz langsam bis ganz schnell getanzt werden, je nach Musik und Energie. Fabricio da Conceicao unterrichtet die sinnliche Art Samba zu tanzen. Fabricio ist ausgebildeter Tänzer und Tanzlehrer aus Rio und vermittelt den Teilnehmer/innen sehr professionell und einfühlsam das Samba Tanzen mit Spaß und in entspannter Atmosphäre, eben ganz wie in Brasilien. Tanzschuhe oder Jazzsneaker sind von Vorteil. Keine Straßenschuhe. Nach Absprache im Anschluss 5 x Sonntag 15:00 - 16:30 Uhr Aufbaukurs!

16905 € 25,00

Fabricio Conceicao, Profitänzer,Tanzpädagoge
am Samstag, 29.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 30.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

BoogieWoogie

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Grundkurs ist für Erwachsene und Jugendliche gleichermaßen geeignet.Spaß am tanzen steht im Vordergrund. Wir erlernen die Grundschritte und leichte Figuren sowie das entwickeln der Schritte. Möglichst paarweise anmelden aber auch Einzeltänzer/Innen sind willkommen.

16909 € 50,00

Bernhard Klein, Trainer für BoogieWoogie & Rock n Roll (ehem. Weltmeister Rock n Roll)
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Forro - Workshop

Mit Freude tanzen ist ein Lebensstil!

Der sinnlich – brasilianische Paartanz Forró begeistert immer mehr Menschen in Deutschland. Super leicht zu lernen, gilt Forró als der meist getanzte Paartanz Brasiliens! Nicht Salsa sondern Forró ist in Brasilien angesagt. Der Grundschritt ist so einfach, dass er auch in Badeschlappen getanzt werden könnte. Nun gilt er in Deutschland als kommender Trend unter den Latino-Rhythmen. Forró ist wie Tango, nur ohne dessen Schwermut. Er wird enger und verschlungener getanzt. Rechtzeitig zur WM können Sie in diesem Workshop Grundelemente des Forró erlernen. Neben denTanzschritten, - Figuren und -Drehungen, bringt uns Fabricio auch das richtige Rhythmusgefühl bei.Fabricio wird Sie für seine Tanzkunst begeistern! Bitte mit Tanzschuhen, Jazzschläppchen o.ä. (keine Straßenschuhe) und bequemer Kleidung kommen. Beim Forro können auch als Paar zwei Frauen miteinander tanzen oder Bruder und Schwester . Es muss nicht zwangsläufig ein klassisches Frau-Mann-Paar sein. Wir wollen nur miteinander tanzen. Nach Absprache im Anschluss 5 x Sonntag 16:30 - 18:00 Uhr Aufbaukurs!

16906 € 25,00

Fabricio Conceicao, Profitänzer,
Tanzpädagoge
am Samstag, 10.01.2015,
15:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 11.01.2015,
15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum,
Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

KL: **Fabricio Conceicao**
Quelle: Fabricio Concelcao

Gurdjieff - Sacred - Dances - Workshop

mit Christiane Macketanz & Henning Timm mit Live - Klavierbegleitung!

„WHAT DO I WISH?“ Die Beine machen eines, die Arme anderes. Dazu kommen Körper und Kopf. Und jede dieser Bewegungen folgt einem eigenen Rhythmus. Mal wird auch gesprochen, mal gesungen. Je mehr hinzukommt, desto mehr muss man lassen können. Gerade das ist schwer. Der Körper wird bewußt wahrgenommen, Gefühle und Gedanken kommen und gehen. Wir tanzen Gurdjieff Movements:Tänze von streng vorgegebener Form. Je mehr sich der Tanzende für ihre Rhythmen öffnet, desto freier findet er sich in seiner Bewegung wieder. Der armenische Mystiker George Ivanovitsch Gurdjieff hat seine ‘Bewegungen’ auch ‘Sacred Dances’ genannt. Sie wurzeln in spirituellen Praktiken der pythagoreischen Tradition, des tibetischen Buddhismus, des Sufismus und der christlichen Mystik.

16910 € 130,00

Henning Timm, Heilpraktiker, erfahren in den Gurdjieff Movements, Christiane Macketanz, Gurdjieff Tänzerin
Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 28.09.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gurdjieff - Sacred - Dances - Workshop

Christiane Macketanz & Henning Timm mit Live - Klavierbegleitung!

Text siehe 16910

16911 € 130,00

Henning Timm, Heilpraktiker, erfahren in den Gurdjieff Movements, Christiane Macketanz, Gurdjieff Tänzerin
Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Geburtsvorbereitung

Quelle: Nadia Bucciero, nmbk.de

Geburtsvorbereitung
Anmeldung nur über Frau Koebe!

Atemübungen, Entspannungsübungen, Vorberei-tung auf die Geburt, Stillen und die Zeit nach der Geburt. 2 Partnerabende: 1.Thema: wie kann ich die Frau während der Geburt unterstützen; 2.Thema: Tipps für die ersten Wochen daheim, u.a.:Baden, Wickeln, Tragetechniken.Teilnahme ist ab der 26. Schwangerschaftswoche möglich. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen, z.B. Leggings und Pulli. Für den Partnerabend entsteht eine zusätzliche Gebühr von € 12,00. Diese ist an dem Abend bei der Kursleiterin zu entrichten. **Anmeldung nur bei Corinna Koebe unter Tel. 4395332**.
nicht am 05.12.2014!

17000 gebührenfrei

Corinna Koebe, Hebamme und Heilpraktikerin
ab Donnerstag, 06.11.2014, 6x 18:20 - 20:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Geburtsvorbereitung
Anmeldung nur über Fr. Koebe!

Anmeldung nur bei Corinna Koebe unter Tel. 4395332.
Kurstext siehe Kurs Nr. 17000!

17001 gebührenfrei

Corinna Koebe, Hebamme und Heilpraktikerin
ab Donnerstag, 22.01.2015, 7x 18:20 - 20:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Geburtsvorbereitung
Anmeldung nur über Frau Ammerer!!!

Kurstext siehe Kurs Nr. 17002!

17003 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 01.12.2014, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Ich fotografiere Ihr Baby bei Ihnen zu Hause. Professionell und in einer entspannten Atmosphäre.

überzeugen Sie sich selbst unter www.nmbk.de

Nadja Bucciero Kurtulus professionelle Photographie

Rückbildungsgymnastik
Anmeldung nur über Frau Koebe!

Kurstext siehe Kurs Nr. 17200

17201 gebührenfrei

Corinna Koebe, Hebamme/Heilpraktikerin
ab Donnerstag, 08.01.2015, 8x 20:30 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Rückbildung mit Babies
Anmeldung über Frau Ammerer
Tel. 46201414

17202 gebührenfrei

Gabriele Ammerer
ab Donnerstag, 25.09.2014, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Rückbildung mit Babies
Anmeldung über Frau Ammerer
Tel. 46201414

17203 gebührenfrei

Gabriele Ammerer
ab Donnerstag, 13.11.2014, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Rückbildung mit Babies
Anmeldung über Frau Ammerer
Tel. 46201414

17204 gebührenfrei

Gabriele Ammerer
ab Donnerstag, 08.01.2015, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Geburtsvorbereitung
Anmeldung nur über Frau Ammerer!
Tel:46201414

Atem- und Entspannungsübungen, Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen, Eltern werden - Eltern sein. Nach Absprache 2 - 3 Paarabende (2., 4. und nach Wunsch 6. Kursabend mit Partner).
Bitte kleines Kissen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Kurskosten für die Frauen übernimmt die Krankenkasse, für die Partner fallen pro Abend € 20,00 an.
Anmeldung nur bei Gabi Ammerer unter Tel. 46201414.

17002 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 29.09.2014, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Rückbildungsgymnastik
Anmeldung nur über Fr. Koebe!

Rückbildungsgymnastik dient nicht nur kosmetischen Zielen, sondern ist auch für die Senkungsprophylaxe wichtig. Wir machen u. a. gezielte kräftigende Gymnastik zu Musik für die Muskelgruppen, die durch Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht wurden. Wir wollen mit harmonischen, schönen Bewegungsformen zum Lösen von Verspannungen beitragen und einseitigen körperlichen Belastungen vorbeugen. Wir gönnen uns Zeit und Muße zum Entspannen, bei uns selbst zu sein, zu fragen und uns mit anderen Frauen auszutauschen. Teilnahme ab der 6. Woche nach der Entbindung. Babys können mitgebracht werden, wenn Sie niemanden dafür zu Hause haben. Nachträgliche anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen, wenn Sie ein Rezept von Ihrem Arzt haben.
Anmeldung direkt bei Corinna Koebe, Hebamme (Tel. 4395332) Nachträgliche anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen, wenn Sie ein Rezept von Ihrem Arzt haben.

17200 gebührenfrei

Corinna Koebe, Hebamme/Heilpraktikerin
ab Donnerstag, 16.10.2014, 8x 20:30 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein uralter indischer Weg um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Jede Schwangerschaft stellt durch die großen Veränderungen hohe Anforderungen an den physischen und psychischen Zustand der werdenden Mutter. Yoga-Übungen (Asanas) leisten einen unschätzbaren Beitrag zum Wohlbefinden, indem sie nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Verfassung starken positiven Einfluss nehmen. Alle Asanas werden völlig entspannt und ohne Anstrengung ausgeführt; sie machen den Körper gelenkig und geschmeidig und helfen dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und den Körper bewusster kennen und erleben zu lernen. Mit Yoga wird von Anfang an eine wohltuende Umgebung für das Kind geschaffen. Das Kurskonzept wurde in enger Zusammenarbeit mit einer Hebamme erstellt. Die Teilnahme ist ab Beginn der Schwangerschaft und nach Absprache mit dem Arzt möglich.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Falls Ihr Baby früher zur Welt kommt, können Sie den Kurs anteilig bezahlen.

17100 € 92,00

Karin Scheingruber, Yogalehrerin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Yoga für Schwangere

17101 € 92,00

Astrid Jung
ab Donnerstag 25.09.2014 15x 14.00- 15.30
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Babymassage/Fingerspiele

ab der 4. Lebenswoche bis zum Krabbelalter

Für Babys ab der 4. Lebenswoche bis ca. 8. Lebensmonat. Nach diesem Kurs werden Sie die indische Babymassage eigenständig zu Hause durchführen können. Jetzt können Sie Ihrem Baby etwas Gutes tun, wenn es von Blähungen geplagt wird, und Sie haben ein wirkungsvolles Hausmittel gegen Ein- und Durchschlafstörungen. Außerdem fördert Massage die Durchblutung.
Zur Abrundung der Babymassage muntern wir die Babys zusätzlich mit den dazugehörigen Fingerspielen und Sprechreimen auf.
Sie lernen Massagegriffe und Entspannungsübungen, die gemeinsam ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: Wasserfeste Unterlage oder Wickelunterlage, Ersatzwindel, eine große und eine kleine Decke, Babymassageöl. Oder Sie können EUR 5,00 für Massageöl, Kassette, Kursunterlagen, etc. im Kurs gesondert zu entrichten.
Max. 8 Mütter oder Väter mit Baby. Keine Ermäßigung da Kleingruppe!
Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden!

17500 € 40,00

Birgit Ulrich, Heilpraktikerin mit Zusatzausbildung
ab Donnerstag, 25.09.2014, 6x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Prager Eltern-Kind-Programm

PEKiP-Prager Eltern-Kind-Programm

Alter der Babys etwa 2 - 4 Monate

PEKiP begleitet eltern mit ihren Kindern über das gesamte erste Lebensjahr hinweg. Eine Gruppe besteht aus sieben bis neun Müttern oder Vätern und ihren möglichst gleichaltrigen Babys.
Die Ziele dieser Entwicklungsbegleitung sind:
1. Die Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung
2. Die Begleitung des Kindes in seiner Entwicklung
3. Förderung des Erfahrungsaustauschs der Eltern untereinander
4. Die Kontakte der Kinder untereinander erlebbar machen

Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage / Wickelunterlage, Handtuch oder kl. Decke, Wickelutensilien
Bitte bei Anmeldung Alter des Kindes angeben!
Vaterpekip: eventuell nach Absprache Alter Ihres Baby bitte angeben!

17600 € 115,00

Gabriela Hinz, Erzieherin mit Zusatzausbildung für PEKiP
ab Mittwoch, 24.09.2014, 11x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

PEKiP-Prager Eltern-Kind-Programm

Alter der Babys etwa 5 - 7 Monate

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 17600
Bitte bei Anmeldung Alter des Kindes angeben!
Vaterpekip eventuell nach Absprache ! Alter Ihres Baby bitte angeben! Bitte Wasserfeste Unterlage, Handtuch,Wickelutensilien, kl. Decke mitbringen !

17601 € 115,00

Gabriela Hinz, Erzieherin mit Zusatzausbildung für PEKiP
ab Mittwoch, 24.09.2014, 11x 11:15 - 12:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm

Alter der Babys etwa 7 - 10 Monate

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 17600
Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage / Wickelunterlage, Handtuch oder kl. Decke, Wickelutensilien
Bitte bei Anmeldung Alter des Kindes angeben!

17603 € 126,00

Monika Thier, Paar/Familientherapeutin/ Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen- Leiterin
ab Dienstag, 30.09.2014, 12x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

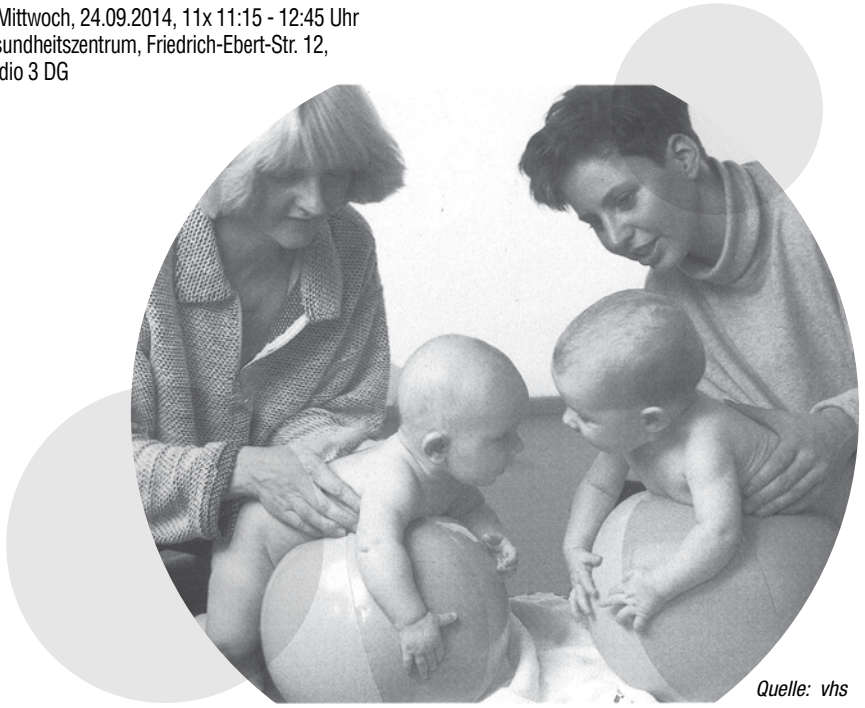
PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm

Alter der Babys etwa 3 - 6 Monate

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 17600
Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: wasserfeste Unterlage / Wickelunterlage, Handtuch oder kl. Decke, Wickelutensilien
Bitte bei Anmeldung Alter des Kindes angeben!

17604 € 126,00

Monika Thier, Paar/Familientherapeutin/ Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen- Leiterin, Individualpsychol. Beraterin, Supervisorin,
ab Dienstag, 30.09.2014, 12x 11:15 - 12:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG



Quelle: vhs

Eltern-Coaching

Eltern-coaching

Anmeldung über Frau Thier
Tel.45139695

Stresssituationen in einer Familie an der Tagesordnung. Oftmals sind Eltern mit den Nerven am Ende und wissen nicht mehr weiter. Da ist es hilfreich sich in einer Gruppe auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen - neue Sichtweisen und Anregungen zu erhalten - sich eigene Interaktionsmuster mit den Kindern bewußt zu machen - pädagogische Theorien und den Erziehungsalltag zu verknüpfen. Dieses Seminar für Eltern unterstützt Sie dabei, sich für den Alltag zu stärken und neue Sichtweisen zu erhalten.
Anmeldung nur über Frau Thier unter Tel. 089 45139695
Termine: 21.10./25.11.2014 / 20.01./ 10.02.2015

17700 € 70,00

Monika Thier, Paar/Familientherapeutin/ Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen- Leiterin, Individualpsychol. Beraterin, Supervisorin
ab Dienstag, 21.10.2014, 4x 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Eltern-coaching

Anmeldung über Frau Thier
Tel. 45139695

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 17700
Termine: 07.10./18.11.2014/13.01./03.02.2015
Anmeldung nur über bei Frau Thier unter Tel. 089 45139695

17701 € 70,00

Monika Thier, Paar/Familientherapeutin/ Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen- Leiterin, Individualpsychol. Beraterin, Supervisorin,
ab Dienstag, 07.10.2014, 4x 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Eltern und Kind ab 1 Jahr

Eltern - Kind Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

für 1 - 3,5 jährige Kinder

Text siehe Kurs Nr. 17800

17801 € 59,00

Irene Fröhler, Übungsleiterin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Eltern - Kind Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

für Babies und ihre älteren Geschwister

Sie möchten dem natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes „Zeit und Raum“ geben. Damit schaffen Sie die notwendige Entwicklungsvoraussetzung für Ihr Kind, indem Sie den Körper und Geist zusammenführen. Den Anfang bilden rhythmische Muntermacher-Spaßtänze. Mit abenteuerlich aufgebauten Turngeräten motivieren wir Ihr Kind zum Klettern, Balancieren, Krabbeln und Purzeln. Kleine Bewegungsspiele beschließen die Stunde im Abenteuerland. Ruhige und aktive Übungen im Wechsel wirken ausgleichend. Rhythmik, Sing- und Kreisspiele fördern die emotionale Entwicklung. Rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und bequeme Kleidung mitbringen! Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jedes weitere Geschwisterkind gibt es eine Ermäßigung von 25 % !

17800 € 59,00

Irene Fröhler, Übungsleiterin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Krankenkassen-Bonussystem Information für Versicherte

Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-System anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung!

Mit der Kursbestätigung (Kurskarte, Zahlungsbeleg etc.) Ihrer Volkshochschule erhalten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

HINWEIS: Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Einige Kassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären.

In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Quelle: Irene Fröhler

Hinweis:

Kindertanzkurse, Trommeln und andere Kinderkurse finden Sie ab Seite 135

Fachbereichsleiter

Anna Conte
betreut: Länderküche, feines Kochen, Weinseminare und andere kulinarische Genüsse.
Sie berät Sie gerne unter
Tel. (089) 46002-828
conte@vhs-haar.de

Silvia Engelhardt
betreut die Fachbereiche Kabarett und Kleinkunst, Führungen und Studienfahrten, Kreatives Gestalten, Zeichnen und Malen.
Sie berät Sie gerne unter:
Tel. (089) 46002-827
engelhardt@vhs-haar.de

Andreas Tontsch
Er betreut: Länderkunde, Musik
und berät Sie gerne unter:
Tel. (089) 46002-819
tontsch@vhs-haar.de

In diesem Fachbereich finden Sie: Seite

Kunst- und Kulturgeschichte 107
Kunst am Vormittag / Nachmittag ..... 110 ff.
Stadtführungen ..... 111 ff.
Studienfahrten 115
Literatur 116
Schafkopfen 116
Gitarre / Stimme 117
Trommelworkshop 118
Gesunde Ernährung - feines Kochen ..... 119 ff.
Patisserie und Weinkunde 124
Länderkunde 125
Zeichnen 127
Ikonenmalerei 127
Aquarellieren 127
Öl- und Acrylmalerei ..... 128 ff.
Bildhauerei 130
Silber- und Goldschmieden ..... 131 ff.
Töpfern 132
Kreatives Gestalten ..... 132 ff.
Nähen und Mode 133
Stilberatung / Schönheit 134

Kabarett und Kleinkunst

Django Asül

"Paradigma"

Seine Pointen treffen immer mitten ins Schwarze. Er ist ein kabarettistisches Naturtalent, hintergründig, doppelbödig, scharfzüngig und bissig und all das gerne im breitesten Niederbayrisch. In seinem 5. Soloprogramm „Paradigma“ geht es um Irrungen und Verwirrungen in Politik und Gesellschaft und um die Frage „Läuft wirklich alles schief oder kommts einem nur so vor?“. Auch berichtet er über seine Deutschwerdung und springt zwischen bayerischen und türkischen Bühnenfiguren gekonnt hin und her.
Biografisches: Django Asül ist türkischer Abstammung und mit ganzem Herzen Niederbayer. Geboren in Deggendorf und aufgewachsen in Hengersberg absolvierte er nach dem Abitur eine Ausbildung zum Bankkaufmann und packte als Autodidakt den Tennislehrer noch obendrauf.
1997 startete er sein erstes Bühnenprogramm „Hämokratie“. Unzählige Male gastierte er im Fernsehen.
Restkarten an der Abendkasse zu 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.

31000 / 141 € 21,00

Django Asül
am Donnerstag, 23.10.2014, 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Kirchenplatz 1, großer Saal

Quelle: Django Asül

Kunst- und Kulturgeschichte

Rembrandt – Tizian – Bellotto

Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie

Die Münchner Kunsthalle zeigt mit dieser Ausstellung rund hundert Meisterwerke berühmter Künstler, darunter Gemälde von Carracci, van Dyck, Velázquez, Lorrain, Watteau und Canaletto. Sie veranschaulichen Entstehen und Blühen der legendär reichen Dresdner Gemäldegalerie in Barock und Aufklärung.
Die Ausstellung ist eine Kooperation der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden mit der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31020 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Freitag, 07.11.2014, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, Kassenraum

„Rembrand-Tizian-Bellotto“ Besuchen Sie mit uns die Ausstellung in der Hypo-Kunsthalle.

Das Bild ist von Tizian (Tiziano Vecellio), Bildnis einer Dame in Weiß, um 1555, Öl/Leinwand, 102 x 86 cm, Gemäldegalerie Alte Meister, Staatliche Kunstsammlungen Dresden.

Quelle: Elke Estel/Hans-Peter Klut

Mit Leib und Seele

Münchner Rokoko von Asam bis Günther

Die Kunsthalle zeigt in Kooperation mit dem Diözesanmuseum Freising eine Ausstellung zum Münchner Rokoko. Diese ‚selbst in internationaler Perspektive einmalige Blütezeit, wird erstmals seit 30 Jahren wieder mit einer großartigen Schau gewürdigt. Im Mittelpunkt stehen herausragende Künstler wie die Brüder Cosmas Damian Asam (1686–1739) und Egid Quirin Asam (1692–1750), Johann Baptist Straub (1704–1784), Franz Anton Bustelli (1723–1763) und Ignaz Günther (1725–1775). Gezeigt werden vor allem Skulpturen, aber auch Porzellan, Silberarbeiten, Gemälde und Zeichnungen. Die Ausstellung bietet einen frischen Blick auf diese bedeutende Epoche, deren Kunstwerke durch ihre raffiniert-elegante Körperlichkeit und tiefe Spiritualität – mit »Leib und Seele« – in Dialog mit dem Betrachter treten.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31021 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Freitag, 23.01.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, Kassenraum

Das wiedereröffnete Lehnbachhaus

Der Blaue Reiter

Besuchen Sie mit Ihrer vhs Haar und unserem Kunsthistoriker Dr. Henseleit das wiedereröffnete Lehnbachhaus. Freuen Sie sich mit uns auf die Neuerungen.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31024 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Freitag, 12.12.2014, 14:15 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Lehnbachhaus, Kassenraum

Canaletto

Bernardo Bellotto malt Europa

Mit ca. 80 Leihgaben aus öffentlichen und privaten Sammlungen in Europa und den USA wird diese Ausstellung die erste umfassende Werkschau Bellottos in Deutschland bieten, den venezianischen Vedutenmaler auf seinen Wegen durch das Europa des 18. Jahrhunderts zu begleiten.
Bernardo Bellotto, genannt Canaletto, arbeitete 1761 für einige Monate in München und malte für den bayerischen Kurfürsten Maximilian III.
Die Ausstellung zeigt Bellottos Münchner Werke erstmals im Kontext exemplarischer Gemälde und Zeichnungen aus allen seinen Schaffensphasen. So werden Ansichten von Residenzstädten, Schlössern und Villen im Zentrum stehen und die Schauplätze von Bellottos Wirken lebendig machen – von Venedig und Rom über Dresden und Wien bis nach Warschau.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31026 € 8,00

Ursula Merz-Georgii, Kunsthistorikerin
am Donnerstag, 08.01.2015, 14:45 - 16:15 Uhr
München, Barer Straße 27, Alte Pinakothek, Kassenraum

BÜRGERSTIFTUNGHAAR
Was uns verbindet

Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.

Spendenkonten
Münchner Bank
KTO 69 39
BLZ 701 900 00

Kreissparkasse München-Starnberg
KTO 224 859 32
BLZ 702 501 50

Zustifterkonto:
Münchner Bank
KTO 100 00 69 39
BLZ 701 900 00

Weitere Infos unter: www.buergerstiftunghaar.de

Rundgang im neuen

Museum Ägyptischer Kunst

Dr. Christine Strauss-Seeber, Ägyptologin am Institut für Ägyptologie an der LMU München, führt Sie bei einem Rundgang durch das neueröffnete Staatliche Museum Ägyptischer Kunst.
Eingebettet im Museumsareal, gegenüber der Alten Pinakothek, befindet sich das neue Museum. Zwischen 5000 und 2000 Jahre alt sind die Objekte, die es zu sehen gibt. Neben Berlin und Hildesheim ist es deutschlandweit das größte Museum Ägyptischer Kunst.
Eindrücklicher als in manchem der ganz großen Museen erhalten Sie bei unserem Rundgang einen Überblick über 5000 Jahre Kunst und Kultur des alten Ägypten.
Frau Dr. Strauss-Seeber leitete zudem **viele Jahre Ausgrabungen in Ägypten** und fährt auch heute noch mindestens einmal jährlich hin.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31030 € 8,00

Dr. Christine Strauss-Seeber
am Dienstag, 18.11.2014, 13:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum, an der Glaswand vor der Ausstellung, Gabelsbergerstr. 35, 80333 München

Sargmaske der Satdjehuti

Quelle: Staatliches Museum Ägyptischer Kunst

Rundgang im neuen

Museum Ägyptischer Kunst

Eingebettet im Museumsareal, gegenüber der Alten Pinakothek, befindet sich das relativ neue Museum. Zwischen 5000 und 2000 Jahre alt sind die Objekte, die es zu sehen gibt. Neben Berlin und Hildesheim ist es deutschlandweit das größte Museum Ägyptischer Kunst.
Eindrücklicher als in manchem der ganz großen Museen erhalten Sie bei unserem Rundgang einen Überblick über 5000 Jahre Kunst und Kultur des alten Ägypten.
Dr. Christine Strauss-Seeber, Ägyptologin am Institut für Ägyptologie an der LMU München, führt Sie bei einem Rundgang durch das Staatliche Museum Ägyptischer Kunst.
Frau Dr. Strauss-Seeber leitete zudem viele Jahre Ausgrabungen in Ägypten und fährt auch heute noch mindestens einmal jährlich hin.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31031 € 8,00

Dr. Christine Strauss-Seeber
am Dienstag, 20.01.2015, 13:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum, an der Glaswand vor der Ausstellung, Gabelsbergerstr. 35, 80333 München

Führung durch die Krippenausstellung

im Bayerischen Nationalmuseum

Das Bayerische Nationalmuseum besitzt die künstlerisch wertvollste und in dieser Qualität umfangreichste Krippensammlung der Welt. Gezeigt werden mehr als 60 figurenreiche Weihnachtsszenen, die im Alpenraum und in Italien zwischen 1700 und dem frühen 20. Jahrhundert entstanden sind.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31044 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Dienstag, 25.11.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum, Kassenraum, Prinzregentenstraße 3, 80538 München

Quelle: Microsoft

Ab nach München!

Künstlerinnen um 1900

„Ab nach München!“ schreibt Gabriele Münter 1901 in ihr Tagebuch, nachdem eine Freundin ihr von der Damen-Akademie erzählt hat. So wie sie zieht es um 1900 zahlreiche junge Frauen aus dem In- und Ausland in die Stadt, die neben Paris als eines der großen Zentren für zeitgenössische Kunst gilt. Der Zugang zur Königlichen Akademie der Bildenden Künste ist Frauen zu diesem Zeitpunkt zwar noch verwehrt, doch bietet München mit der auf weibliche Eigeninitiative hin gegründeten Damen-Akademie und anderen Institutionen attraktive Alternativen zur Ausbildung im künstlerischen Bereich.
Die Ausstellung gibt erstmals einen Überblick über das künstlerische Schaffen dieser Frauen. Gezeigt werden Arbeiten bekannter wie unbekannter oder in Vergessenheit geratener Künstlerinnen aus den Bereichen Malerei, Bildhauerei, Grafik, Möbelkunst, Schmuck, Glas, Keramik, Porzellan, Textilien und Fotografie.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31046 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Freitag, 28.11.2014, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum, Jakobsplatz

Anmeldungen

sind auch während des laufenden Semesters möglich.
Benötigen Sie Beratung?

Rufen Sie doch einfach an:

089/46002-800/-822

Rumford. Rezepte für ein besseres Bayern

Erstmals würdigt die Ausstellung Leben und Werk des Sir Benjamin Thompson (1753 – 1814), der als Graf Rumford fraglos zu den intelligentesten Köpfen zählt, die je in München gewirkt haben. Als Initiator des Englischen Gartens, Sozialreformer, Krisenmanager, Staatsmann, Physiker, Erfinder, Stadtplaner und Ernährungs-physiologe steht er für einen schier atemberaubenden Kosmos an Ideen. Rumford war ein ‚soldier of fortune' amerikanischer Prägung und ein Weltverbesserer bar jeglicher Ideologie, aber getrieben von der praktischen Überzeugung, der Menschheit zu einem besseren Leben verhelfen zu können. Seine Lösungsvorschläge fordern aktuell dazu auf, den sozialen, ökonomischen, ökologischen und letztlich auch ethischen Problemen einer globalisierten Welt entgegengesetzt zu werden.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31047 € 8,00

Dr. Frank Henseleit
am Freitag, 09.01.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtmuseum, Jakobsplatz

Surrealismus

Nach den Erfahrungen der Gewalt und der Zerstörung des 1. Weltkriegs suchten Künstler nach neuen Ausdrucksweisen. Von Paris ausgehend, entwickelte sich in den zwanziger Jahren die Bewegung des Surrealismus, die versuchte das Unwirkliche und Traumhafte der gesellschaftlichen Realität auszuloten und in die Tiefen des Unterbewusstseins vorzudringen. Sichtbares und Imaginäres, Wirklichkeit und Traum sollen zu einer „Überrealität" verschränkt werden. Die Werke in der Pinakothek der Moderne geben einen Einblick in die Denk- und Arbeitsweise der Surrealisten Max Ernst, René Magritte und Salvador Dali.
Eintritt ist in der Gebühr nicht enthalten und kommt noch hinzu.

31048 € 8,00

Friederike Breier
am Mittwoch, 15.10.2014, 16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Neue Pinakothek, Barerstr. 29, Kassenbereich

Erklär mir den Buddhismus

Von Buddha, Bodhisattva und Lotusblume

Auf dem Treppenaufgang des Museums begrüßt uns ein überlebensgroßer Buddha in goldenem Glanz. In der Großen Buddha-Halle begegnen wir einem Buddha im Lotussitz. Zahlreiche Bodhisattvas sind in der Ausstellung ‚'Weiter als der Horizont" versammelt. Wer sind dieser Buddha und die Boddhisattvas? Der im 6. Jh. v. Chr. in Nordindien gegründete Buddhismus kam über die Seidenstraße nach Osten und breitete sich in China, Korea und Japan aus. Im Museum für Völkerkunde erkunden wir die Entstehung dieser wichtigen Weltreligion und das Leben des Religionsstifters und machen uns mit der Gedankenwelt des Buddhismus vertraut.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

31050 € 9,00

Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn
am Sonntag, 08.02.2015, 11:30 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: München, Museum für Völkerkunde, Kasse

Georg Baselitz

Die Wiederaufnahme und kritische Reflexion des eigenen Werks ist seit jeher ein prägendes Merkmal der Arbeit von Georg Baselitz. Im vergangenen Jahrzehnt nimmt die Interpretation programmatischer
Werke vor einem veränderten Zeithintergrund einen breiten Raum ein. Die Ausstellung im Haus der Kunst stellt diese neue Werkreihe zusammen mit den zeitgleich entstandenen Skulpturen in das Zentrum der Präsentation.
Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.

31051 € 9,00

Dr. Phil. Choung-Hi Lee-Kuhn
am Mittwoch, 03.12.2014, 16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: München, Prinzregentenstraße 1, Haus der Kunst, Kasse

Ulrich Sebulke ist einer unserer Kursleiter bei Kunst am Vormittag. Hier ist er mit einigen seiner Teilnehmer bei einem Stadtteilrundgang zu sehen. Er bietet dieses Semester zum ersten Mal eine **neue Gruppe am Nachmittag** an.
(Quelle: privat)

Kunst am Vormittag/Nachmittag

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Die beliebte Reihe mit Führungen in aktuellen Ausstellungen, in Kirchen und Museen möchte dem Besucher das Kurserlebnis in direkter, praktischer Anschauung vermitteln. München bietet reiches Material für die Betrachtung originaler Meisterwerke.
Es sind acht Führungstermine vorgesehen; die Führungen finden im vierzehntägigen Abstand statt. Am zusätzlichen Vorbesprechungstermin werden die Themen abgesprochen.
Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.
Vorbesprechung für die Kurse A und X ist am Freitag, 26.09.2014 um 10:00 Uhr im Raum EG 15, Münchener Str. 3.
Kurs A:
- nur wenige freie Plätze -
Kurs findet 14 tägig statt!

32200 € 46,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 10.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Kurs X:
siehe Beschreibung Kurs 32200
Kurs findet 14 tägig statt!

32210 € 46,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 17.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Vormittag

Kurs B

Vorbesprechung für alle fünf Kurse ist am Mittwoch, 01.10.2014 um 10:00 Uhr im Raum EG 15, Münchener Str. 3

32220 € 46,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Freitag, 10.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Vormittag
Kurs O

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32220

32230 € 46,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 08.10.2014, 8x 12:00 - 19:30 Uhr

Kunst am Vormittag
Kurs V

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32220

32240 € 46,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 09.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Nachmittag NEU:

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32220

32245 € 46,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Dienstag, 14.10.2014, 8x 16:00 - 18:00 Uhr

Kunst am Vormittag
Kurs spezial (Kleingruppe)

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32220
Kleingruppe mit max. 14 Teilnehmern

32250 € 52,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 15.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Vormittag
Kurs C

Unter dem Motto „Sehen lernen" besuchen wir aktuelle Ausstellungen in Münchner Museen und wichtige Kunstdenkmäler in und um München, wie Schlösser, Kirchen und Künstlerkolonien. Selbstverständlich werden verschiedene Stilepochen und Gattungen berücksichtigt. Bei schönem Wetter machen wir Ausflüge. Auch außereuropäische Kunst und Kultur, vor allem aus Asien bereichern unser Programm.
Vorbesprechung für die Kurse C und G ist am Mittwoch, 24.09.2014 um 10:00 Uhr in Raum EG 29, Münchener Str. 3.

32260 € 46,00

Dr. Choung-Hi Lee-Kuhn, Kunsthistorikerin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 8x 10:30 - 12:30 Uhr

Kunst am Vormittag
Kurs G

Kursbeschreibung siehe Kurs C.

32270 € 46,00

Dr. Choung-Hi Lee-Kuhn, Kunsthistorikerin
ab Donnerstag, 02.10.2014, 8x 10:30 - 12:30 Uhr

Museums- und Ausstellungsbesuche
Kunst am Vormittag

Bei diesem Kursangebot besuchen wir in München aktuelle Ausstellungen in den unterschiedlichsten Museen, die eine Vielfalt an Kunstwerken von der Antike bis zum 21. Jh. bieten. Am Vorbesprechungstermin werden die Themen abgesprochen.
Die Ausstellungsbesuche sind 14-tägig
Vorbesprechung: Mittwoch, 24.09.2014, 16:00 Uhr, Raum EG 15, Münchener Straße 3.

32300 € 52,00

Ursula Merz-Georgii, Kunsthistorikerin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Ursula Merz-Georgii ist Kunsthistorikerin und Kursleitung bei Kunst am Vormittag.
Quelle: privat

Tatort Museum, Kurs J
Aktive Erarbeitung aktueller Ausstellungen

Bei diesem Kursangebot werden aktuelle Ausstellungen in den unterschiedlichsten Museumstypen erkundet. Immer werden die Ausstellungen zu Orten des Tuns und des Erlebens, an denen Sie nicht passiver Zuhörer sind, sondern aktiv am Erarbeitungsprozess mitwirken. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft mitzumachen.
Vorbesprechung für die Kurse 32320, 32330, 32340, 32350 ist am Montag, 22.09.2014, 14.00 Uhr in Raum EG 29, Münchener Str. 3

32320 € 46,00

Dr. Marie-Luise Grünig-Martin, Kunst- und Theaterpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 8x 10:00 - 13:00 Uhr

Tatort Museum, Kurs M
Aktive Erarbeitung aktueller Ausstellungen

Vorbesprechung: siehe Kurs Nr. 32320

32330 € 46,00

Dr. Marie-Luise Grünig-Martin, Kunst- und Theaterpädagogin
ab Freitag, 26.09.2014, 8x 10:00 - 13:00 Uhr

Tatort Museum, Kurs K
Aktive Erarbeitung aktueller Ausstellungen

Vorbesprechung: siehe Kurs Nr. 32320

32340 € 46,00

Dr. Marie-Luise Grünig-Martin, Kunst- und Theaterpädagogin
ab Dienstag, 30.09.2014, 8x 10:00 - 13:00 Uhr

Tatort Museum, Kurs N
Aktive Erarbeitung aktueller Ausstellungen

Vorbesprechung: siehe Kurs Nr. 32320

32350 € 46,00

Dr. Marie-Luise Grünig-Martin, Kunst- und Theaterpädagogin
ab Freitag, 10.10.2014, 8x 10:00 - 13:00 Uhr

Kunst am Nachmittag
Kurs H

Vorbesprechung: Donnerstag, 18.09.2014, 13:00 Uhr, Raum EG 15, Münchener Straße 3.
Die Führungen sind 14-tägig.
Kleingruppe

32360 € 52,00

Dr. Gerard Janssen
ab Donnerstag, 25.09.2014, 8x 14:00 - 16:00 Uhr

Kunst am Nachmittag
Kurs Z

Die Führungen sind 14-tägig.
Kleingruppe

32370 € 52,00

Dr. Gerard Janssen
ab Donnerstag, 02.10.2014, 8x 14:00 - 16:00 Uhr

Stadtführungen

Münchner Stadtspaziergänge
Kurs A

Entdeckungen auf historischem Boden und aktuelle Besichtigungen
Machen Sie mit Ingrid Oxfort Forschungsreisen ins heimische München. Bei unseren Stadtspaziergängen lernen Sie München besser kennen und finden Sehenswürdigkeiten und geschichtsträchtige Schätze am Wegesrand. Beim Vorbesprechungstermin werden Themen und Termine vorgestellt.
4 Termine, jeweils 1x pro Monat.
Vorbesprechungstermin für die Kurse A, B, C und D: Mittwoch, 24.09.2014, 15:00 Uhr in der Volkshochschule, Münchener Str. 3, Raum EG 15.

32410 € 29,00

Ingrid Oxfort
ab Mittwoch, 01.10.2014, 4x 14:30 - 16:30 Uhr

Münchner Stadtspaziergänge

Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32410, S. 101

32420 € 29,00

Ingrid Oxfort
ab Donnerstag, 02.10.2014, 4x 14:30 - 16:30 Uhr

Münchner Stadtspaziergänge

Kurs C

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32410, S. 101

32430 € 29,00

Ingrid Oxfort
ab Dienstag, 07.10.2014, 4x 14:30 - 16:30 Uhr

Münchner Stadtspaziergänge

Kurs D

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 32410, S. 101

32440 € 29,00

Ingrid Oxfort
ab Freitag, 10.10.2014, 4x 10:30 - 12:30 Uhr

Großmarkthalle:

Der Bauch von München

Seit über 100 Jahren versorgt die derzeit 3. größte Großmarkthalle Europas München und einige Millionen weitere Menschen mit Lebensmitteln. Bei unserem Spaziergang über das Gelände werden wir das reiche Angebot an Obst und Gemüse aus aller Welt in den historischen Hallen bestaunen. In der Gärtnerhalle erleben wir die einheimischen Anbieter. Voraussichtlich werden wir auch die Bananenreiferei und die Blumenhalle mit den betörenden Farben und Düften besuchen. Sie werden insbesondere auch erfahren, wie diese circa 30 ha. Welt für sich „funktioniert", welche Logistik dahinter steckt. Sie werden „den Bauch von München" mitten im Betrieb kennen lernen.
Den Besuch können Sie noch mit den legendären Weißwürsten in der zu den Hallen gehörenden Gaststätte abschließen.

32441 € 12,00

Ingrid Oxfort
am Mittwoch, 19.11.2014, 09:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Thalkirchner Straße (nähe Gotzinger Platz, U-Bahn Implerstraße)

Großmarkthalle:

Der Bauch von München

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 32441

32442 € 12,00

Ingrid Oxfort
am Mittwoch, 15.01.2014, 09:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Thalkirchner Straße (nähe Gotzinger Platz, U-Bahn Implerstraße)

Ingrid Oxfort begleitet Sie bei den Stadtspaziergängen und beim Besuch der Großmarkthalle *(Quelle: privat)*

Die „Deutsche Eiche",

buntes Traditionshaus mitten im Gärtnerplatzviertel

Als Einstimmung werden wir bei einem kleinen Spaziergang durch das Gärtnerplatz-Viertel erfahren, wie sich hier aus einem Arbeiter- und Gewerbe-Viertel ein Platz für besondere Lebensformen entwickelte. Prägend wurden vor allem Schwule und Lesben und damit auch viele Künstler. Als Höhepunkt wird uns dann einer der Eigentümer der „Deutschen Eiche", Herr Holzapfel bzw. Herr Sattler, durch eine der größten (1500 qm) und attraktivsten Herrensaunen der Welt führen. Schließlich können Sie nach einer kurzen Besichtigung des äußerst kreativ gestalteten Hotels den traumhaften Blick von der Dachterrasse des Hauses unter kundiger „Stadtführung" von oben durch einen der Eigentümer genießen. Es empfiehlt sich, den Vormittag bei einem guten und günstigen Mittagessen im Restaurant des Hauses ausklingen zu lassen.

32443 € 8,00

Ingrid Oxfort und Dietmar Holzapfel bzw.
Sepp Sattler (Inhaber der Deutschen Eiche)
am Donnerstag, 22.01.2015, 10:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn Fraunhofer Str. / Ecke Klenzestr. (U 1 und U 2)

High-Tech in historischem Gebäude

Das Laufwasserkraftwerk am Flaucher

Seit 1923 drehen sich zwei Turbinen im Isarwerk 2 und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Da mit der Renaturierung die Isar im neu gestalteten Flussbett mehr Wasser bekam und die Kraftwerkstechnik neue, leistungsfähigere Turbinentypen anbietet, entschlossen sich die SWM im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien" zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks. Ein Vertreter der Stadtwerke München führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert bürgernah die Stromerzeugung durch Wasserkraft.
Verwaltungsgebühr € 6,-, Schüler gebührenfrei

32444 € 6,00

Ina Oddoy, Stadtwerke München
am Freitag, 24.10.2014, 15:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isar 2, Isarauen 4

Führung Münchner Kammerspiele

Sie erleben bei dieser Führung den enormen Aufwand, der erforderlich ist um aus einer Theateridee eine gelungene Aufführung zu machen. Vom Keller bis zum obersten Stockwerk werden die verschiedenen Arbeitsbereiche und Werkstätten hinter den Kulissen besichtigt: Kostüm-/Bühnenbildner, Maske, Probebühnen u.a.. Sie gehen den Weg von der Theateridee bis zur Inszenierung. Daneben erfahren Sie interessantes zur heutigen Aufführungspraxis.
Bitte erfragen Sie den Termin für die Führung an ihrer vhs. Die Kammerspiele konnten bis zum Redaktionsschluss der vhs noch keinen endgültigen Termin nennen.

32445 € 8,00

Frau Bauer, Kammerspiele
Treffpunkt: Kammerspiele, Falckenbergstr. 2

Kraftwerk der Leidenschaft: Geschichte der Münchner Oper

Münchens Kraftwerk der Leidenschaft kann auf über 350 Jahre Geschichte von europäischem Rang zurückblicken: Verfolgen Sie seine Anfänge beim heutigen Literaturhaus, wo 1654 das erste (!) freistehende Opernhaus Deutschlands im sog. Haberkasten eröffnet wurde. Anlässlich der Eröffnung dieses Hauses verwandelte sich auch der Brunnenhof der Residenz zu einer Spielstätte in völlig neuem Gewand. Wir streifen außerdem das ehemalige Turnierhaus am Hofgarten, einen der Aufführungsorte des „Kurbayerischen Freudenfestes" 1662 zur Geburt Kurfürst Max Emanuels. Weitere Stationen des Spazierganges sind das Cuvilliéstheater, das Rokokojuwel in dem Mozart mit dem „Idomeneo" zum „Superstar" avancierte, die neue Probenbühne der Oper und das Nationaltheater.

32446 € 8,00

Annette Spieldiener
am Freitag, 10.10.2014, 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Literaturhaus, Salvatorplatz

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebnachtdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beenden wollen wir diese Einstimmung natürlich am Christkindlmarkt.

32561 € 8,00

Anneliese Döhring
am Montag, 08.12.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Marienplatz am Christbaum

Münchner Adelspaläste und ihre Bewohner

Im 18. Jahrhundert ließen sich viele Adelige im sog. „Kreuzviertel“ nahe der Residenz prächtige Stadtpalais errichten. Mit der Planung dieser sehenswerten Bauten wurden die führenden Architekten der Zeit beauftragt. Zwei der schönsten Palais baute Cuvillés im Auftrag des Kurfürsten Karl Albrecht für dessen Mätressen. Heute residieren Banken in den Palais, die die Namen ihrer ehemaligen Bewohner tragen, deren bemerkenswerte Geschichten Ihnen bei diesem Rundgang erzählt wird.

32562 € 8,00

Anneliese Döhring
am Mittwoch, 22.10.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Promenadenplatz, Ecke Kardinal-Faulhaber-Straße

Das Rathaus in München

Das Glockenspiel im Rathaus kennt jeder, mancher war vielleicht schon auf dem Turm, um von dort den Blick auf die Stadt zu genießen. Wer aber weiß, wen die Bildwerke an der Fassade darstellen? Wer ist schon durch die Rathausflure gegangen, um die bemalten Glasfenster zu betrachten oder einen Blick in die berühmte Bibliothek zu werfen? Dies alles werden Sie bei einem Gang in und ums Münchner Rathaus sehen und dabei Geschichte und Geschichten des Baus erfahren.

32563 € 8,00

Anneliese Döhring
am Mittwoch, 26.11.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

Anneliese Döhring begleitet Sie auf unseren Stadtrundgängen
(Quelle: privat)

Wir führen Sie durch die Schatzkammer der Residenz. Im Bild zu sehen ist die Königskrone Bayerns.

Quelle:
© Bayerische Schlösserverwaltung
www.schloesser.bayern.de

Schatzkammer der Residenz

Diese bedeutende Sammlung umfaßt Kunstwerke aus der Zeit des Mittelalters bis zum Klassizismus. Bereits 1565 legte Herzog Albrecht V. den Grundstock zur Schatzkammer. Seine Nachfolger erweiterten die Sammlung, die unter Karl Theodor durch Kleinodien aus der Kurpfalz vergrößert wurde. Die Säkularisation brachte dann viele Schätze aus Kirchen und Klöstern nach München wie z.B. das Arnulfciborium und das Giselakreuz.
Eintritt kommt hinzu.

32564 € 8,00

Anneliese Döhring
am Samstag, 17.01.2015, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum der Residenz

Ludwigsvorstadt und die „Alte Anatomie“

Nachdem Bayern ein Königreich geworden war, begannen die Planungen für die Erweiterung der rasch wachsenden Hauptstadt. Westlich der Sendlinger Haid sollte ein exklusives Villenviertel entstehen: die Ludwigsvorstadt. Heute können wir hier herrschaftliche Villen und schöne Mietshäuser, die bemerkenswerten Klinikbauten der Jahrhundertwende sowie das Kleinod St. Elisabeth bewundern. Eine architektonische Sensation war der Neubau der Anatomie von Max Littmann, einem richtungweisenden Bau der damaligen Zeit.

32565 € 8,00

Anneliese Döhring
am Mittwoch, 12.11.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Sendlingertorplatz, Ecke Nußbaumstraße

München erleben mit der Tram....

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und dann Richtung Bogenhausen. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen.
Sie benötigen ein Tagesticket Innenraum!

32566 € 8,00

Anneliese Döhring
am Sonntag, 11.01.2015, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 19 (Richtung Stadteinwärts) am Orleansplatz

Solln – vom Dorf zur Villenkolonie

Aus dem Bauerndorf weit vor den Toren der Stadt wurde im Laufe der Zeit ein begehrtes Wohnviertel. Diese Entwicklung begann mit der Eröffnung der Isartalbahn, als Solln ein beliebtes Ausflugsziel wurde. Nach 1900 wurde dann die „Villenkolonie „ gebaut und nach 1960 entstanden auf den noch freien Wiesen Wohnblöcke.
Wir wollen der Entwicklung Solln nachspüren und dabei auch die Reste des alten Dorfes entdecken.

32567 € 8,00

Anneliese Döhring
am Mittwoch, 15.10.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Solln, Ausgang Sollner Straße (Richtung Gasthof zum Hirschen)

Die Kunstsammlung des Herzoglichen Georgianums

Das Georgianum wurde im 15.Jh. in Ingolstadt als Kolleg für bedürftige Theologiestudenten gegründet. Mit der Verlegung der Universität zog es nach München. Hier wurde dann eine eindrucksvolle Sammlung kirchlicher Kunst zusammengetragen. Den Studenten sollte damit die fast vergessene Symbolik und Ikonographie der christlichen Kunst nahe gebracht werden. Diesem Zweck erfüllt die Sammlung noch heute, die nur im Rahmen von Sonderführungen für Interessierte zu besichtigen ist.
Der Eintritt in Höhe von 3,00 € kommt noch zu der Gebühr hinzu und wird vor Ort abgerechnet.

32568 € 8,00

Anneliese Döhring
am Montag, 24.11.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Professor-Huber-Platz 4

Die Borstei

Der Architekt und Bauunternehmer Borst erbaute ab 1924 diese nach ihm benannte Wohnanlage. Diese Stadt in der Stadt mit ihren großzügigen Wohnungen und einem vielfältigen Serviceangebot, war als Alternative für die gleichzeitig entstehenden Villensiedlungen in den Vororten gedacht. Heute noch fasziniert das Konzept der Wohnanlage mit ihren begrünten Innenhöfen, die mit zahlreichen Brunnen und Plastiken geschmückt sind.

32569 € 8,00

Kaija Voss, Architekturhistorikerin
am Donnerstag, 23.10.2014, 13:30 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Vor der Apotheke, Ladenzeile der Borstei, Franz-Marc-Str. 6

Stätte der Ewigkeit

Israelischer Friedhof

Das Anwachsen der jüdischen Bevölkerung machte Anfang des 20. Jahrhunderts die Anlage eines neuen Friedhofes nötig, den Hans Grässel plante. Ein Spaziergang durch diese „Stätte der Ewigkeit" ist auch ein Weg durch die Geschichte. Sie begegnen bekannten Namen wie Bernheimer, Schülein, Uhlfelder, Eisner und Landauer und erfahren manches über die Besonderheiten des Ortes. Viele Grabsteine sind auch hervorragend restauriert worden.

32719 € 8,00

Anneliese Döhring
am Donnerstag, 09.10.2014, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Garchinger Str. 37 (U6, Haltesstelle Alte Heide oder Studentenstadt)

350 Jahre Schloss Nymphenburg

Das 350 jährige Jubiläum wollen wir auskosten und in Nymphenburg neben den liebenswerten bekannten Sehenswürdigkeiten die versteckten Juwelen im Marstall und Hauptschloss entdecken. Natürlich gibt es viele und weitgehend unbekannte neue Gschichterl zum Schmunzeln und Genießen.
Eintritt kommt noch hinzu.

32720 € 10,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Sonntag, 28.09.2014, 12:30 - 14:45 Uhr
Treffpunkt: an der Treppe vor dem Museumsshop, von Schloss Nymphenburg.

Romantisch tiefe Kellergruft–Theatinerkirche

Die Theatinerkirche am Odeonsplatz birgt in ihren Kellern die romantischsten und schönsten Grufträume Münchens. In uralten Särgen ruhen noch immer Könige, Prinzessinnen und Prinzen, schöne Damen und kleine Babies. Wir lernen einige abenteuerliche Lebensgeschichten und Schicksale kennen und entdecken versteckte Kunstwerke in der Kirche.
Eintritt kommt noch hinzu.

32721 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Samstag, 04.10.2014, 11:30 - 13:00 Uhr
Treffpunkt vor der Theatinerkirche am Odeonsplatz

Lenbachhaus

Die Münchner Malerei des 19. Jahrhunderts

Mit Franz von Lenbachs Villa verbinden viele Besucher vor allem die Kunst des Blauen Reiters, aber dieses Haus bietet viel mehr: Hier erhalten wir einen wunderbaren Überblick über die Münchner Schule im 19. Jahrhundert: Wir begegnen diesmal Lovis Corinth, Carl Spitzweg, Wilhelm Leibl und vielen mehr.
Eintritt kommt noch hinzu.

32722 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Dienstag, 14.10.2014, 16:45 - 18:15 Uhr
Treffpunkt im Foyer des Lenbachhauses

Hinweis:
Frau Rhinow bietet auch Familienführungen und Kinderkurse an.

Siehe Fachbereich „junge vhs" ab Seite 142.

Zuagroast und Neigschmeckt

Neue Münchener Schmankerl -Tour

Ein kulinarischer Spaziergang mit feinen Kostproben.
Wenn man sich die Stadtgeschichte Münchens genauer anschaut, merkt man schnell: Ohne die Zuagroasten, die Einflüsse der italienischen, französischen und österreichischen Künstler und Geschäftsleute wäre München nicht das, was es jetzt ist. Und genauso verhält es sich mit der Küche: In den Münchner Kochtöpfen verstecken sich Schmankerl, die ganz andere Wurzeln haben. Begleiten Sie uns bei dieser lustigen Schmankerltour, hören Sie interessante Geschichten zu prominenten „Neumünchnern" verschiedener Epochen und lassen Sie sichs richtig schmecken!

32723 € 24,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A und Claudia Zäch
am Freitag, 17.10.2014, 18:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Vor der Theatinerkirche am Odeonsplatz

Halloween-Geisterführung

Mörder, Geister, Henkersknecht

Halloween-Geisterführung für gruselmutige Erwachsene und sehr unerschrockene Jugendliche bzw. Kinder ab ca. 8 Jahren
Auf einer Tour durch die Altstadt begegnen wir Geistern aus vergangenen Zeiten, die noch immer keine Ruhe finden. Wir sehen Grufträuber nach ihrer schmutzigen Arbeit. Beobachten Mörder auf der Flucht und den Henkersknecht. Action-Führung mit echten Darstellern an Original-Tatorten – nichts für schwache Nerven! (wer möchte, kann gerne verkleidet kommen).
Gebühr: Erwachsene 14,00 € / Kinder 8,00 €
(Bitte bei Anmeldung angeben)

32724 € 14,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Freitag, 24.10.2014, 20:45 - 22:00 Uhr
Treffpunkt: Frauenkirche/Dom, St. Benno-Brunnen

Die Sammlung Brandhorst

„Das schönste Museum der Welt" schrieb eine Zeitschrift anlässlich der Eröffnung der Sammlung Brandhorst. Neben den Münchner Pinakotheken erfreut dieses wunderbare neue Museum uns Besucher. Hochkarätige moderne Arbeiten aus Malerei und Plastik, aufregende Installationen und schließlich ein phantastischer Museumsbau. Zu vielen Stücken gibt es lustige, skurrile und Abenteuerliche Geschichten. So macht Moderne Spaß!
Eintritt kommt noch hinzu.

32725 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Sonntag, 18.01.2015, 13:30 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Sammlung Brandhorst

Romantisch schönes Bayernland

Eine Mundart-Führung durch die Sammlungen des Bayerischen Nationalmuseums

Das Beste, das bayerische Handwerkskunst hervorgebracht hat und viele, viele Stücke mit einem romantischen, sinnigen, lustigen oder makaberen Hintergrund gibt's hier zu entdecken. Die Geschichten zu den romantischen Gruftschätzen, den wertvollen Kleidern und den persönlichen Kostbarkeiten der bayrischen Könige gibt's original auf Boarisch – **Achtung: Reine Mundartführung!**
Eintritt kommt noch hinzu.

32726 € 8,00

Petra Rhinow
am Donnerstag, 22.01.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Bayerischen Nationalmuseums

Die Residenz in München

Ein unterhaltsamer Streifzug durch die Residenz Makabres, Allzumenschliches, Pikantes und Schönes gibt es aus der bayerischen Geschichte zu erzählen. War Ludwig I ein Hallodri? Was taten die bayerischen Fürstinnen und Königinnen den ganzen Tag über? Was war das Lieblingsessen des Märchenkönigs?
Eintritt kommt noch hinzu.

32727 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Samstag, 24.01.2015, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Residenz (bei den Garderoben)

Boarische Jagergschichten

Bayrische Führung durchs Jagd- und Fischereimuseum

Bayrische Führung durchs Jagd- und Fischereimuseum
Mitten in München ist die ehemalige Augustinerkirche, das heutige Jagdmuseum.
Romantische Jäger- und Wilderer-Geschichten gehören einfach zum bayrischen Volksgut – und die gibt's natürlich auf bayrisch! Wir besuchen die neu renovierten Räume des Jagdmuseums und freuen uns über die lustigen und spannenden Geschichten über die Schlitzohren vergangener Tage.
Eintritt kommt noch hinzu.

32728 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Donnerstag, 29.01.2015, 18:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt im Foyer des Jagdmuseums

Studienfahrten

Ludwig der Bayer: Wir sind Kaiser

Studienfahrt

Herzog Ludwig wurde nach seinen Siegen gegen die Österreicher 1314 König und 1328 Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation.
Ludwig der Bayer war jahrhundertelang Identifikationsfigur, als erster Wittelsbacher auf dem Kaiserthron, als Förderer der Städte, als Mehrer des bayerischen Herzogtums und auch als Gegenspieler päpstlicher Machtansprüche. Als letzter deutscher Herrscher des Mittelalters führte Ludwig eine jahrzehntelange Auseinandersetzung mit dem Papst, der damals im französischen Avignon auf seinen durch den Ablasshandel aufgetürmten Reichtümern saß. Die päpstliche Kanzlei bedachte ihn deshalb abwertend mit dem Beinamen „der Bayer".
Sie besuchen die Landesausstellung „Ludwig der Bayer. Wir sind Kaiser!". Die Ausstellung ist eine vielseitige Schau mit kostbaren Exponaten und modernen Inszenierungen, die tatkräftig von Partnern und Förderern unterstützt wurde. **Nach Besuch der Ausstellung** wird Sie unsere Kursleiterin Frau Merz-Georgii **durch** die wunderschöne **Donaustadt Regensburg führen**. Wissenswertes über die Ausstellung und Ludwig den Bayern wird Sie Ihnen bereits auf unserer Busfahrt nach Regensburg erzählen.
Die Gebühr beinhaltet die Fahrt im modernen Reisebus, die Reiseleitung und die Führungsgebühren sowie das Eintrittsgeld.
(Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen)

32791 € 51,50

Ursula Merz-Georgii
am Samstag, 11.10.2014, 08:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Hauptschule, St.-Konrad-Str. 7

INKA – Könige der Anden

im Lokschuppen Rosenheim

Erleben Sie die Welt der Sonnensöhne - der Könige der Anden.
Farbkräftige und reich gemusterte Textilien aus der Inka- und Kolonialzeit, wertvolle und sehr seltene Opferschalen aus Stein, Goldschmuck, Knotenschnüre und Rekonstruktionen archäologischer Stätten vermitteln dem Besucher einen vielfältigen Eindruck. Sie erklären die Herkunft, Religion, Architektur, Wirtschaft und Machtverhältnisse des Inka-Reiches. Das Weiterexistieren als Mischkultur unter starker europäischer Dominanz belegen Gemälde, Holzbecher und Textilien aus der Kolonialzeit.
Nach einem kleinen Rundgang durch Rosenheim geht es zum Mittagessen. Im Anschluss hat jeder nochmals die Möglichkeit alleine im Museum die Ausstellungstücke zu betrachten, ehe die Rückfahrt nach Haar beginnt.
In der Gebühr sind die Führungsgebühren und der Eintritt enthalten. Bayerntickets werden am Bahnsteig von unserem Reisebegleiter gelöst und werden dann vor Ort abgerechnet.

32794 € 22,00

Gustav Mogl, Reisebegleitung
Führung im Lokschuppen durch eine Mitarbeiterin des Hauses
am Dienstag, 07.10.2014, 08:45-18:00
Treffpunkt: Haar, S-Bahn, Bahnsteig Richtung Grafing

Begleiten Sie uns zur Wanderfahrt in die Partnergemeinde von Haar.
Quelle: Tourismusverein Ahrntal

Wanderreise ins Ahrntal

Das Ahrntal ist Partnergemeinde von Haar.
Gemeinsam mit dem DAV unter Leitung von Wolfgang Hillner bietet die vhs diese Erlebnisreise ins Ahrntal an.
Folgender Ablauf ist geplant:
Montag 13.10. Abfahrt um 08.00 Uhr VHS Haar - Fahrt über Innsbruck, Brenner nach Sterzing mit 2std. Aufenthalt, Stadtführung, danach Weiterfahrt ins Ahrntal, Zimmerbezug , kurze Wanderung zur Busegge-oder RiesaAlm, jeweils ca. 25min. gemeinsames Abendessen und Begrüßung durch den Tourismuschef des Ahrntales, Hr. Mag Gottfried Strauss
Dienstag 14.10.
Ahrntal Fahrt und Einkehr in einer urigen Alm. Fahrt mit dem Bus durch das Ahrntal nach Kasern, (Naturparkmuseum), leichte Wanderung entlang des Kreuzweges zur Hl. Geis Kirche, (20min.) Einkehr in der Adler Alm (Weg 25min.)
Fahrtmöglichkeit durch den Hüttenwirt zur Alm möglich
Alternativ: Wanderung. Abstiege ins Tal jederzeit möglich.
Mittwoch: 15.10.
Fahrt durch das Pustertal über Bruneck nach Toblach,Möglichkeit zum Pragser Wildsee oder Toblacher See zu fahren - mit Einkehr, Weiterfahrt zum Hotel Drei Zinnenblick, Weiterfahrtfahrt nach Cortina D a'mpezzo, Aufenthalt, Rückfahrt ins Hotel.
Alternativ: Wanderung
Am Abend: „Törggele Abend" mit Musik und Tanz im Hotel
Donnerstag: 16.10.
Besuch des Krippenmuseums „ Marantha" in Luttach, danach Fußweg zur Speckprobe beim Obermaier in Luttach, Weiterfahrt nach Sand in Taufers, ca. 10min. Wanderung zur Burganlage und Mittagessen im „Burgcafe, herrlicher Blick über das Tauferer Ahrntal
Heimfahrt entweder durch das Pustertal- Brenner, oder über Sillian-Osttirol und Felbertauern nach Haar
Bitte fordern Sie unseren ausführlichen Reiseprospekt und den Anmeldeschein an
(Änderungen vorbehalten)
(Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen)

32798 € 275,00 /EZZ: € 18,00

Wolfgang Hillner
ab Montag, 13.10.2014, 09:00 Uhr
bis Donnerstag 16.10.2014, 18:00 Uhr

Literatur

Virginia Woolf und der moderne Roman

Ob „Mrs Dalloway“ oder „Die Wellen“ - Virginia Woolf half dem Roman zu einer neuen Form verholfen. In dem Vortrag wird sich nicht nur mit der Autorin, sondern auch mit Aspekten zum experimentellen Roman beschäftigt.
Tickets auch über die Abendkasse am Abend des Vortrags.

34000 € 7,00

Ingeborg Röck
am Mittwoch, 29.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Veranstaltungsort: Gemeindebücherei,
Leibstr. 25, Haar

Andreas Föhr
Quelle: Torsten Silz

Andreas Föhr liest: „Totensonntag“

TOTENSONNTAG erzählt Kommissar Wallners allerersten Fall: Im Herbst 1992 ist Clemens Wallner frischgebackener Kriminalkommissar. Bei einem Besäufnis auf einer Berghütte am Tegernsee, zu dem Kreuthner ihn mitgenommen hatte, geraten Wallner und Kreuthner in eine Geiselnahme. Vom Geiselnehmer erfährt Wallner von einer dramatischen Geschichte, die sich in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs ereignet hat und die Kreuthner alias »Leichen-Leo« den Hinweis zur Entdeckung seiner ersten Toten liefert. Es handelt sich um ein Skelett in einem edelsteinbesetzten Sarg mit einer Kugel im Schädel …
Tickets auch über die Abendkasse am Abend des Vortrags.

34001 € 12,00

am Montag, 27.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06
Vortragsraum

Schreibworkshop

In diesem Kurs können Sie unter Anleitung einer erfahrenen Autorin Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich spielerisch handwerkliche Grundlagen des Schreibens aneignen.
Sie üben, wie man Ideen findet, autobiografische Erlebnisse in Geschichten umwandelt, glaubwürdige Figuren entwickelt, eine Handlung aufbaut und vieles mehr. Außerdem erfahren Sie natürlich, wie ein Buch entsteht, wie eine Autorin arbeitet und was es zu beachten gibt, wenn man seine Texte der Öffentlichkeit vorstellen und bei einem Verlag einreichen will.
Bitte ausreichend Papier, Stifte und Proviant für die Mittagspause mitbringen! Wer lieber mit Tasten, als mit der Hand schreibt, kann gern auch sein Laptop mitbringen. Bei Interesse, steht die Autorin für eine vertiefende Folgeveranstaltung zur Verfügung. Mehr Infos zu Juliane Breinl finden Sie auf unserer Homepage.

34002 € 85,00

Juliane Breinl
am Samstag, 08.11.2014, 10.00 - 16.00 Uhr
am Sonntag, 09.11.2014, 10.00 - 16.00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links
(Zusammenarbeit mit der VHS-Vaterstetten)

Weihnachtliche Schreibwerkstatt für Kinder (9-12 Jahre)

Warum nicht eine eigene Weihnachtsgeschichte schreiben und vielleicht sogar verschenken?
Die Autorin Juliane Breinl zeigt euch, wie man eine kurze Geschichte schreibt, die die Herzen bewegt. Ob mit Schneesturm, Lebkuchenbergen, Eseln, Engeln oder Christkindern - das ist ganz eurer Fantasie überlassen. Bringt Stifte und Papier, etwas zur Stärkung zwischendurch und es kann los gehen.

34003 € 32,50

Juliane Breinl
am Samstag, 22.11.2014, 14:00 - 18:00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang
(In Zusammenarbeit mit der VHS-Vaterstetten)

Kurzkrimi - Schreibwerkstatt

Wollten Sie schon einmal stehlen, betrügen, erpressen, entführen oder gar morden?
In aller Kürze den Leser in eine spannende Geschichte mit lebendigen Figuren zu verwickeln, deren Anfang und Ende einen Höhepunkt umschließen, das ist eine besondere Schreibkunst. Juliane Breinl zeigt Ihnen, wie es geht. Bitte bringen Sie auf jeden Fall Stifte und Papier mit. Wer zudem auch gerne sein Laptop dabei hätte, kann das gerne tun.

34004 € 75,00

Juliane Breinl
am Freitag, 28.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8,
Haupteingang links
(In Zusammenarbeit mit der VHS-Vaterstetten)

Kartenspiel

Schafkopfen
für Anfänger

Schafkopfen hat eine lange bayerische Tradition, ist vielseitig und sehr gesellig. Die Regeln sind einfach und schnell erklärt. Doch leider steckt der Teufel wie immer im Detail: wer nur die Regeln kennt, kann noch lange nicht schafkopfen. Das wollen wir ändern!
Der Kurs vermittelt zunächst die notwendigen Grundkenntnisse (Regeln, Spielablauf, Sprache etc.), die sofort im Spiel ausprobiert und erweitert werden. Am Ende dieses fünfteiligen Kurses hat jeder genügend Erfahrung gesammelt, um sein Spiel sodann in privater Runde selbst weiter vertiefen zu können.

34010 € 30,00

Max Brock
ab Dienstag, 11.11.2014, 5x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Schafkopfen für Fortgeschrittene

Schafkopfen hat eine lange bayerische Tradition, ist vielseitig und sehr gesellig. Die Regeln sind einfach und schnell erklärt. Doch leider steckt der Teufel wie immer im Detail: wer nur die Regeln kennt, kann noch lange nicht schafkopfen. Das wollen wir ändern!
In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie mehr Tricks und festigen ihr Können im Schafkopfen.

34015 € 30,00

Max Brock
ab Dienstag, 11.11.2014, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Schafkopfen lernen
für Anfänger

Dieses „Karteln“ für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten. Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt.
Nach diesem Samstag wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfens Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.

34020 € 22,50

Günter Fink
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 16:30 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 3.1
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Schafkopfen - Aufbaukurs

Der Kurs ist für alle gedacht, die nach dem Anfängerkurs ihr Können vertiefen wollen oder bei denen das letzte Schafkopfen schon längere Zeit her ist und die deswegen eine Auffrischung suchen. Im Fortgeschrittenenkurs erfahren bzw. „erspielen“ Sie sich weitere Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels.

34030 € 19,00

Günter Fink
am Samstag, 29.11.2014, 14:00 - 18:00 Uhr
vhs Taufkirchen, Ahornring 121, Raum 3.1
(In Zusammenarbeit mit der vhs Taufkirchen)

Gitarre

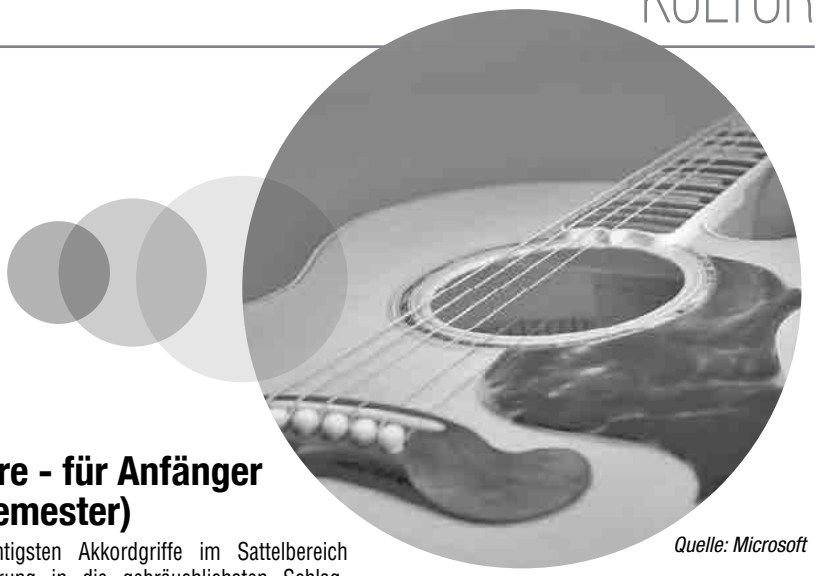
Gitarre/Stimme

Schwerpunkt Liedbegleitung

Im Zeitalter künstlicher Klänge erlebt handgemachte Musik eine neuerliche Renaissance - kaum ein anderes Instrument kommt diesem Bedürfnis so sehr entgegen wie die Gitarre: Sie birgt in sich ein kleines Mini-Orchester und ist doch relativ einfach zu transportieren.
Der Kursleiter Klaus Franke unterrichtet seit nunmehr 24 Jahren an der vhs Haar und entwickelte ein in der Praxis erprobtes, gereiftes und mittlerweile bewährtes Unterrichtskonzept, das bei Punkt Null beginnt (es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt) und sich über mindestens sechs Semester erstreckt.
Im Vordergrund des Konzepts steht eindeutig das Thema Liedbegleitung, d.h. die Begleitung eigenen oder fremden Gesangs - das Liederangebot ist entsprechend groß (allein in den ersten zwei Semestern über 200 Lieder!). Begonnen wird mit einfach zu begleitenden Volks- und Kinderliedern, mit Steigerung der spielerischen Fähigkeiten werden jedoch immer mehr Folk- und Popsongs (möglichst originalgetreu) eingeübt - selbst der alte deutsche Schlager wird nicht vergessen. Für nahezu jeden Musikgeschmack dürfte etwas dabei sein, so dass jeder Kursteilnehmer nach einiger Zeit bestens für Garten- oder Isarfeste, Zeltlager, Hüttenzauber und Feiern aller Art gerüstet ist.

Kursüberblick:

In der Grundstufe werden die im Sattelbereich gebräuchlichen Akkordgriffe vermittelt sowie Begleitmuster in verschiedenen Spieltechniken (Schlagen, Zupfen etc.) für alle gebräuchlichen Taktarten. Abschließend wird das Spiel in höheren Griffbrettlagen erläutert und geübt. Wer diese drei Semester durchsteht (aller Anfang ist schwer!), ist für jeden Hüttenzauber gut gerüstet.
In der Mittelstufe werden spezielle Spieltechniken (u.a. das Spiel mit Plektrum), Harmonien aus den Bereichen Pop und Jazz, lateinamerikanische Schlagrhythmen sowie Picking-Muster für die Liedbegleitung herangezogen und - sofern möglich - mit Effekten aufgepeppt. Der Schüler erfährt ansatzweise, welche Möglichkeiten in dem Instrument Gitarre stecken.
Fortgeschrittene vertiefen die bisher erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten. Ergänzend werden die Besonderheiten bestimmter Stilrichtungen und spezielle Feinheiten gitarristischer Liedbegleitung aufgezeigt.
Mindestalter: 15 Jahre
Manuskript: Wird gegen einen Unkostenbeitrag gestellt.
Die Kursgebühr enthält auch die Gebühr für die VG Musikedition.



Quelle: Microsoft

Gitarre - für Anfänger (1. Semester)

Die wichtigsten Akkordgriffe im Sattelbereich - Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster.
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Dienstag, 23.09.2014. Insgesamt 10x dienstags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kurstag. Wer nicht am 1. Kurstag teilnehmen kann, möchte bitte danach die weiteren Termine im vhs-Büro erfragen.

35051 € 75,00

Klaus Franke
ab Dienstag, 23.09.2014, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - für Anfänger (1. Semester)

Die wichtigsten Akkordgriffe im Sattelbereich - Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster.
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Montag, 22.09.2014. Insgesamt 10 x montags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kursabend. Wer nicht am 1. Kursabend teilnehmen kann, möchte bitte die weiteren Termine danach im vhs-Büro erfragen.

35052 € 75,00

Klaus Franke
ab Montag, 22.09.2014, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 4. Semester

Anwendung der bisher gelernten Begleittechniken bei verschiedenen Taktarten - Harmonien, die überwiegend in den Bereichen Folk und Pop verwendet werden - Spiel in höheren Griffbrett-Lagen - Der Wechselbass
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Dienstag, 23.09.2014. Insgesamt 10x dienstags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kursabend. Wer nicht am 1. Kursabend teilnehmen kann, möchte bitte danach die weiteren Termine im vhs-Büro erfragen.

35054 € 51,00

Klaus Franke
ab Dienstag, 23.09.2014, 10x 20:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 6. Semester

Spiel mit Plektrum - Vierklänge - Bassdurchgänge
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Montag, 22.09.2014. Insgesamt 10 x montags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kursabend. Wer nicht am 1. Kursabend teilnehmen kann, möchte bitte die weiteren Termine danach im vhs-Büro erfragen.

35056 € 51,00

Klaus Franke
ab Montag, 22.09.2014, 10x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 7. Semester

Lateinamerikanische Schlagrhythmen - Einführung in das sog. „Folk-Picking“ - Effektvolle Liedbegleitung
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Montag, 22.09.2014. Insgesamt 10 x montags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kursabend. Wer nicht am 1. Kursabend teilnehmen kann, möchte bitte danach die weiteren Termine im vhs-Büro erfragen.

35057 € 75,00

Klaus Franke
ab Montag, 22.09.2014, 10x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 9. Semester

„Folk-Picking“-Fortsetzung - Lateinamerikanische Schlagrhythmen-Fortsetzung - Popsongs „as recorded“ - „Blues-Picking“
Die Kursgebühr enthält die Gebühr für die VG Musikedition.
1. Kursabend: Dienstag, 23.09.2014. Insgesamt 10 x dienstags. Alle weiteren Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kurstag. Wer nicht am 1. Kurstag teilnehmen kann, möchte bitte die weiteren Termine danach im vhs-Büro erfragen.

35059 € 75,00

Klaus Franke
ab Dienstag, 23.09.2014, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Quelle: Orlando

Afrikanischer Rhythmus und Trommelworkshop Anfänger

mit Arsene de Souza aus Benin, Westafrika

Rhythmus ist ein wesentlicher Bestandteil im täglichen Leben Afrikas. Sowohl in der Arbeit als auch im Haus orientiert sich das Leben an wiederkehrenden Rhythmen. Das Hineinhören in die eigenen Körperrhythmen läßt Musik entstehen. Arsene de Souzas Heimat ist Benin (Westafrika). Er ist Spezialist für Rhythmen aus Benin. Er gibt Percussion- und Trommelunterricht für Laien und Profis.
Es werden Schlagtechnik und einfache grundlegende Rhythmen auf der Trommel, und anderen Percussionsinstrumenten (Chekere, Agogo) erlernt. Ziel dieses Kurses ist die Fähigkeit Rhythmus zu erfühlen, zu lesen, gleichzeitig an die zu spielende Musik zu denken, auf die Mitspieler zu hören und zu reagieren.
Alle Niveaustufen! **Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für beide Tage EUR 5,00 bitte direkt im Kurs beim Kursleiter entrichten.**

37000 € 48,00

Arséne de Souza, Professioneller Musiker
am Samstag, 15.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 16.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hinweis:
Kindertrommelkurse finden Sie auf Seite 138

Trommelnworkshop, Rhythmusübungen mit Klangstöcken & Singen

mit Arsene de Souza aus Benin Westafrika

Rhythmusübungen mit Klangstöcken & (Gehübungen) sowie Grundkenntnisse auf der Trommel sind die Lehrinhalte in diesem Workshop. Arsènes unterricht ist afrikanisch lebendig, authentisch und rhythmisch anspruchsvoll. Unterrichtssprache: Französisch/Deutsch, sowie rhythmische Dialoge mit der Trommel.
Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für beide Tage EUR 5,00 bitte direkt im Kurs beim Kursleiter entrichten.

37001 € 48,00

Arséne de Souza, Professioneller Musiker
am Samstag, 10.01.2015, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 11.01.2015, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Afrikanischer Rhythmus und Trommelkurs mit Vorkenntnissen

mit Arsene de Souza aus Benin Westafrika

fortlaufender Kurs für alle, die schon einmal bei Arsene einen Workshop gemacht haben, oder für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen aus anderen Percussion- und Trommelkursen. Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben.
Leihgebühr für die Trommel ist in der Gebühr enthalten!

37002 € 120,00

Arséne de Souza, Professioneller Musiker
ab Montag, 22.09.2014, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Afrikanischer Rhythmus &Trommelkurs Anfänger

mit Arsene de Souza aus Benin Westafrika

fortlaufender Kurs für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.
Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben.
Leihgebühr für die Trommel ist in der Gebühr enthalten!

37003 € 120,00

Arséne de Souza, Professioneller Musiker
ab Montag, 29.09.2014, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Quelle: Orlando

Ernährung

Gesunde Ernährung macht Dich fit für den Sport Ernährungsworkshop- ein interaktiver Workshop für Kinder

„Gesunde und ausgewogene Ernährung für das sportaktive Kind“ für Schulkinder der 3. bis 6. Klasse mit je einem Elternteil

Eckpunkte:
- Sport und Ernährung, wie passt das zusammen?
- Wie wichtig ist Trinken? Was passiert beim Schwitzen?
- Was sind die beiden entscheidenden Faktoren für einen sportlichen Erfolg?
- Systematisches Training und gesunde sportlergerechte Ernährung -
- Was sind unsere Nährstoffe, wie sollten sie optimal in unserer Ernährung verteilt sein?
- Welches sind gute/empfehlenswerte Lebensmittel und welche eher nicht?
- Wie verändert sich die Nährstoffzusammensetzung für sportaktive Kinder?
- Warum muss ich als Sportler angepasst essen und wie geht das?

Fazit: Was esse ich vor, während und nach dem Training bzw. Wettkampf oder Spiel?
Während des Workshops erhalten die Kinder immer wieder Kleinigkeiten zum Probieren. Wir machen kleine Nahrungsmittelspielchen zum Raten, Schmecken und Zuordnen. Wir erleben die Süße in verschiedenen Lebensmitteln und wir diskutieren über viele verschiedene, gesunde und ungesunde Lebensmittel. Die Kinder werden erarbeiten, was sie über die Woche verteilt zu sich nehmen sollten.
Die Eltern erhalten grundsätzliche Empfehlungen, was bei einer kindgerechten Sporternährung zu beachten ist.
Besonderer Hinweis - Allergierisiko!
Die Kinder erhalten diverse Lebensmittel zum Probieren und Experimentieren. Bitte weisen Sie unbedingt im Vorfeld schriftlich auf ein mögliches Allergierisiko auf Lebensmittel hin.
Lebensmittelkosten im Höhe von 2,50 Euro pro Kind sind in der Kursgebühr enthalten
Mitzubringen ist: ausreichend zu Trinken und bequeme Kleidung

38000 € 15,00

Astrid Kesting, Dipl.SpOec(Univ.),
European Master of Health&Fitness
am Mittwoch, 19.11.2014, 09:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
vhs-café

Quelle: Tristan Bechmann

Essen wir uns Dumm! Gesundes Essen vs. Industrienahrung

Zwischen Functional Food und gesunder Ernährung. Zwischen Ernährung und Chemie.
Unsere Lebensmittel werden immer Vielseitiger, der Nutzen wird immer mehr betont und manche Zutatenlisten lesen sich mehr wie Packungsbeilagen. Brauchen wir das und ist Öko auch wirklich besser, was versteckt sich hinter Demeter und warum gerade viele Nebenerwerbsbauern keine Ökoware oder Demeter Ware produzieren können/wollen. Was ist richtig, wie ernähre ich mich gesund? Brauche ich solche Zusätze? Der Vortrag mit anschließender Diskussion ermöglicht einen kritischen Blick auf unsere tägliche Ernährung.

38002 € 12,00

Tristan Bechmann, Lebensmittelchemiker &
Triatleht& Sportleiter
am Montag, 17.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Essen wir uns Dumm! (Teil 2) Gesundes Ernährung ist das noch möglich?

Immer mehr Lebensmittel werden chemisch verändert, Desinfiziert und für die Anforderung der Händler hergestellt. Immer mehr Lebensmittel werden für unseren Alltag kompatibel gemacht. Ist da eine gesunde und ausgewogene Ernährung noch möglich. In idem Kurs wird ein kurzer Abriss zum Thema Ernährung gegeben und ganz viel Zeit für Ihre Fragen eingeräumt. So das sie Ihre Fragen und Ihre Erfahrungen hier einbringen können. Ziel dabei ist der kritische Blick auf Ihre Ernährung zu schaffen.

38002a € 12,00

Tristan Bechmann, Lebensmittelchemiker &
Triatleht& Sportleiter
am Montag, 24.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Die Dynamik der Pfunde

Hintergründe einer ständigen Gewichtszunahme

Sie wollen ihr Leben erleichtern oder einer Gewichtszunahme vorbeugen?
Dann sind Sie hier richtig?
Zu folgende Fragen werden Sie die Antwort kennenlernen
Was tun, wenn Kalorienreduktion zu keiner Gewichtsabnahme führt, der Jojo -Effekt?
Können Darmbakterien dick machen?
Warum nehmen wir in den Wechseljahren zu?
Welche Rolle spielt dabei der Insulinspiegel?
Was steckt hinter der LOGI - Pyramide/ und Methode?
Was bedeutet Metabolic Balance?
Zu diesen und weiteren Fragen werden wir Antworten finden.
Zu diesen und weiteren Fragen werden wir Antworten finden.
Möglich ist auch die Bestimmung des persönlichen Stoffwechsels durch eine nicht invasive Methode, nach der dann die persönliche Ernährung vorgenommen werden kann.
Am Anschluss an diesen Kurs besteht die Möglichkeit, an einem 4-wöchigen Kurs teilzunehmen, in dem im Kreis von max. 10 Teilnehmern das Abnehmen und/oder die Ernährungsumstellung von der Kursleiterin begleitet wird. (weitere Beschreibung siehe Kurs -Nr. 38003a)

38003 € 12,00

Dagmar Richter,
ärztl. gepr. Ernährungsberaterin/EMB®
am Dienstag, 07.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Gemeinsam abnehmen und/oder die Ernährungsumstellung

gemeinsam geht es leichter

In diesem Kurs werden Sie Ihren Wunsch, Gewicht zu reduzieren und/oder Ihre Ernährung umzustellen umsetzen können.
Wir werden in diesen 4 Wochen der Begleitung Ihren individuellen Weg zu einer langfristigen Ernährungsumstellung, und damit Gewichtsabnahme, falls gewünscht, finden.
Themen dieser 4 Treffen werden neben der Beantwortung Ihrer Fragen u.a. sein:

- verschiedene Ernährungspläne/-Protokolle, Ihren Weg finden
- Was ist, wenn der Heißhunger kommt
- Wissenswertes über unseren inneren Schweinehund „Günter“
- Der Säure-Basen-Haushalt
- Bewegung
- Bewusster-Essen-Kartei
- Stoffwechselbestimmung und langfristiger Weg

38003a € 49,00

Dagmar Richter, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin/ EMB®
ab Dienstag, 14.10.2014, 4x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Vegane Kost - Schlanker, gesunder und nachmessbar jünger?

Wann und warum ist es sinnvoll, sich vegan zu ernähren

- Was sind die Grundlagen einer veganen Ernährung?
- Was sind die Vorteile einer veganen Ernährung?
- Auf was muss ich achten, wenn ich mich vegan ernähre?
- Ist die vegane Kost für jeden geeignet?
- Was gehört alles an Lebensmitteln und Gewürzen dazu?
- Wie gelingt die Eiweißversorgung?
- Wie gelingt die Umstellung?

Für alle Teilnehmer dieses Vortrages besteht im Anschluss die Möglichkeit, über ein schnelle Mess-Methode herauszufinden, ob man eventuell für die vegane Kost geeignet ist.
Für alle diejenigen, die gern in Begleitung in einer Gruppe diese Form der Ernährung einmal ausprobieren wollen, den Kurs-Nr38004a, bei dem wir auch gemeinsam kochen, Fragen beantworten werden.

38004 € 12,00

Dagmar Richter, Gesundheitsmanagerin, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin/EMB®
am Montag, 29.09.2014, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Vegane Kost - der 4 Wochen-Test

Ich will es einmal ausprobieren

Für alle diejenigen, die gern in Begleitung in einer Gruppe diese Form der Ernährung einmal ausprobieren wollen,bieten wir diesen Kurs an.
Es erwartet Sie:

- Der erste Kursabend wird eine Mischung sein aus „Was muss ich vorbereiten“ und „Wie schmeckt das?“ Spezialthema : Das Frühstück
- Beim zweiten Treffen werden wir besprechen, wie es uns geht, Fragen beantworten und wieder ein Spezialthema uns vornehmen: „Das Mittagessen“
- Beim dritten Treffen werden wir wieder besprechen, wie es uns geht, Fragen beantworten und das Spezialthema uns das Spezialthema“ Das Abendessen“ vornehmen
- Das vierte Treffen wir ganz speziell; hier werden wir mit einem Koch zusammenkommen und gemeinsam mit ihm weitere alltagstaugliche Gerichte kennenlernen

38004a € 49,00

Dagmar Richter, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin/ EMB®
ab Montag, 06.10.2014, 4x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Gesund essen - unbeschwert leben mit Histamin-Intoleranz

Die Histamin-Intoleranz ist ein Enzymdefekt, der zu einer Reihe von Allergie - ähnlichen Beschwerden führt. So kommt es neben Magen-Darm-Beschwerden wie
Bauchkrämpfen, Durchfall und Übelkeit auch zu Migräne, Hautausschlag und weiteren Beschwerden.
In diesem Vortrag werden wir dann speziell auf die Eliminations - Diät eingehen, einer Ernährungs - Form, durch die man seine Beschwerden lindern kann, Antworten zu den Fragen finden:

- Welche Nahrungsmittel enthalten viel Histamin?
- Was sind Histaminliberatoren?
- Gibt es auch Histamin freisetzende Medikamente?

38005 € 12,00

Dagmar Richter, Gesundheitsmanagerin, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin/EMB®
am Dienstag, 20.01.2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Quelle: Tristan Bechmann

Kochkurs für junge Leute und Anfänger (Teil 1)

Regionale und Saisonale Gerichte frisch und einfach zubereitet. Schwerpunkt: Herbstliche und Weihnachtliche Küche

In diesem Kurs ist die Zubereitung von einigen Gerichten mit regionalen und saisonalen Zutaten mit denen man Freunde und Familie beeindrucken kann. Wie kann man einzelne Zutaten weiter verarbeiten und neu Zusammenstellen, so dass man verschiedene Gerichte daraus zaubert. Eierstich für die Suppe, schnell und einfach. Wie plant man den gezielten Einkauf. Dabei leigt die Prämisse auf einer gesunden Ernährung ohne Geschmacksverstärker oder künstliche Zusatzstoffe. Von billigen Alltagsessen bis zum raffinierten Sonntagsessen alles aus den Zutaten und dem was für das Essen nicht benötigt hat. Tipps in Vorbereitung, Zubereitung und Weiterverarbeitung werden hier schnell und einfach gegeben.
Lebensmittelgeld von EUR 8,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38006 € 28,00

Tristan Bechmann, Lebensmittelchemiker & Triatleht & Sportleiter
am Montag, 10.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Kochkurs für junge Leute und Anfänger (Teil 2)

Regionale und Saisonale Gerichte frisch und einfach zubereitet. Winterliche Gerichte und Fasching

Text siehe Kurs 38006
Lebensmittelgeld von EUR 7,50 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38007 € 27,50

Tristan Bechmann, Lebensmittelchemiker & Triatleht& Sportleiter
am Montag, 26.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Veganes Kochen

Ich möchte den Kursteilnehmern zeigen wie man in der veganen Küche einfache und gesunde Gerichte herstellt, die auch alltagstauglich sind. Keine exotischen Verrenkungen, sondern solide und regionale Hausmannskost ohne Tierleid. Ich möchte den Leuten zeigen dass man seine Ernährung auf vegan umstellen kann ohne dass man im Großen und Ganzen viel verändern muss. Vegane Küche im familiären Alltag.
Lebensmittelgeld von EUR 12,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher und Gefäße für Reste.

38008 € 29,00

Markus Brunner, gelernter Koch
am Dienstag, 11.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Auferstanden aus dem Kochtopf

Die Küche des Arbeiter und Bauernstaates

Dieser Kurs gibt einen kleinen spaßig aber wohlschmeckenden Einblick in die Kochtöpfe von Mitropa, FDGB, Haus des Volkes und Co. Die Rezepte kann man gern daheim nachkochen und so auch mal eine etwas andere Küche erleben. Schnelle Gericht, die auch gut schmecken. Ob bei der nächsten Gartenparty die Soljanka im Kochtopf oder mal eine andere Art der Fleischpflanzerl gereicht wird. Der Kurs beginnt mit einer Soljanka, im Anschluss wird es eine Bauernroulade, „Jägerschnitzel mit Feuerwehrsosse“ geben. Als letztes werden wir eine Nachspeise zubereiten um das ganze Menü abzurunden. Für eine Überraschung wird gesorgt sein.
Lebensmittelgeld von EUR 6,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38016 € 26,00

Tristan Bechmann, Lebensmittelchemiker & Triatleht& Sportleiter
am Montag, 03.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Vegetarische Köstlichkeiten

Im Zeichen von Klimawandel testen sie einmal welche Geschmackserlebnisse in Gemüse und Salat stecken. Bunter Salat mit Ziegenkäse (Eine exzellente Vorspeise)
Gefüllte Tomaten und Paprika (Der Duft dieses Gerichts wird Sie an den Tisch locken)
Gemüseauflauf (Herrlich lecker)
Mozzarella mit frischen Spinat und Granatapfelkernen (Siehst nicht nur toll aus, schmeckt auch so)
Gemüse in Curry-Kokos-Sauce (wunderbar pikant)
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 13,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschliessbare Gläser für die Saucen.

38018 € 33,00

Hans Montag
am Donnerstag, 29.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Variationen vom Geflügel

Finden Sie in diesem Kurs Ihr Lieblingsgericht, die Wahl wird Ihnen garantiert nicht leicht fallen.
Stubenküken in Riesling geschmort (Ein Geschmackserlebnis)
Freilandgockel im Salzteig (Ihr Gaumen wird staunen)
Gelackte Entenbrust (Auch optisch ein Hingucker)
Backhähnchen (Ein saftiger Genuss für jeden Tag)
Hähncurry (Hähnchenfleisch kombiniert mit den Gewürzen Asiens)
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38020 € 35,00

Hans Montag
am Donnerstag, 06.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Käsespezialitäten

Gerade bei uns in Oberbayern gibt es hervorragende kleine Käserein, Ihre Spezialitäten bilden Grundlage für unsere Gerichte. Lernen Sie in diesem Kurs den Unterschied zwischen Industriekäse und traditioneller Käseherstellung kennen.
Steirische Almkäsesuppe (Schmeckt nicht nur Bergfreunden)
Cordon Bleu (Kräuter und Gewürze geben diesem Gericht eine besondere Note)
Käsespätzle mit Röstzwiebeln (Selbst gemachte Spätzle, diverse Aromen machen dieses Gericht zu einem neuen Geschmackserlebnis)
Obatzda mit geschmorten Birnenspalten (Ungewöhnlich, aber lecker)
Herzhafter Apfel-Käse-Kuchen (Schmeckt nicht nur als Dessert)
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38021 € 32,00

Hans Montag
am Donnerstag, 20.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Herbstliche Essensgenüsse

Lernen Sie in diesem Kurs das Kochen mit den frischen Zutaten die der Herbst uns schenkt.
Maronensuppe (ein Genuss nicht nur an kühlen Herbsttagen)
Herbstlicher Salat mit Walnüssen (Ein Salat der süchtig macht)
Lachs de Laxe (Lachs gewürzt mit den Aromen Asiens)
Kohlrouladen (Die garantiert anders schmecken als sie bisher gekannt haben)
Entenbrust mit glasierten Maronen (Dieses Gericht wird Sie begeistern)
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschliessbare Gläser für Suppen und Dressing.

38024 € 34,00

Hans Montag
am Donnerstag, 04.12.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Quelle: Microsoft

Das besondere Menü

Dieser Kurs bietet sinnlichen Genuss pur. Entdecken Sie asiatische Kochkunst, europäische Experimentierfreude und wie sich mit Aromen und Zeit Schweinebauch zu einem Geschmackswunder verwandelt.
Ramen mit Huhn (Damit startet der Japaner in seinen Arbeitstag)
Schweinebauch Teriyaki (Kein Gericht für Fast - Food Freunde)
Hamachi Filet (Marinierter Fisch kombiniert mit der Süße frischer Ananas)
Peking Ente (Der Klassiker)
Creme brulèe (Ein würdiger Abschluss)
Zu den einzelnen Gängen gibt es ausgesuchte Weiß- und Rotweine, aber auch Tee und Mineralwasser zu trinken.
Dieser Kurs ist aus technischen Gründen nur für 8 Teilnehmer buchbar. Kursdauer cirka 5 Stunden.
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 26,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschliessbare Gläser für Suppen und Dressing.

38025 € 60,00

Hans Montag
am Sonntag, 07.12.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Statt aus der Dosen... frisch kochen

Schnelle Küche für jeden Tag

Falls Sie auch der Meinung sind, dass man viel Zeit sparen kann, indem man Fertiggerichte aus der Dose zubereitet, dann werde ich Ihnen in meinem Kochkurs zeigen, wie man schnell, günstig und frisch leckere Gerichte für jeden Tag zubereiten kann.
Lebensmittelgeld von EUR 15,00 pro Teilnehmer ist inklusiv.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste.

38032 € 32,00

Yogesh Rao
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Indisches Brot selber backen

Jeder möchte sich gesund Ernähren und Zeit sparen. Zum Bäcker gehen und Brot kaufen kostet viel Zeit und man weiß nicht was genau in diesem Brot enthalten ist. Zu Hause Brot backen geht auch sehr schnell und man kann genau bestimmen was in seinem Brot drinnen ist. In Indien gibt es zum Frühstück Brot, gefülltes Fladenbrot, Brot für jeden Tag und Brot für festliche Anlässe. Ich werde Ihnen zeigen wie man schnell für jede Situation das richtige Brot bäckt.
Lebensmittelgeld von EUR 10,00 pro Teilnehmer ist inklusiv.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste.

38033 € 27,00

Yogesh Rao
am Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Feines aus der Schwammerlwelt

In diesem Kurs erhalten Sie eine kleine Pilzkunde und Sie lernen, wie man mit den unterschiedlichen Sorten von Pilzen sachgerecht in der Küche umgeht: vom Putzen bis zum Garen. Wir kochen drei verschiedene Gerichte: mit Zuchtpilzen, mit asiatischen Pilzen (Muer, Shitake) und wenn möglich natürlich auch mit heimischen Wildpilzen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Gefäße, Getränk.
Lebensmittelgebühr von EUR 10,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

38036 € 30,00

Ingeborg Schad
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 14:00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Die Küche Kretas

Viele Gerichte dieser Region haben ihre Wurzeln in der osmanischen Küche, andere wiederum wurden von Byzanz beeinflusst. Auf Kreta, der „Insel von Alexis Zorbas“ wird einfach und solide gekocht, weil eben alles „spitiko“ (hausgemacht) ist. Es gibt frischen Fisch, Ziegenfleisch und viel Olivenöl. Wir bereiten gefüllte Zucchiniblüten, Briam (Gemüseauflauf mit Schafskäse) und Bamies (Okraschoten, im Ofen gebacken) zu. Wir wagen uns an ein traditionelles Ziegenfleisch-Gericht, weiterhin an Xtapodi me makkarónia (in Wein geschmorte Oktopus-Stücke mit Nudeln) und Soutsoukakia (Lammfleisch-Frikadellen in Kreuzkümmel-Tomatensauce). Ebenso gibt es mitgebrachte Spezialitäten und Wein aus Kreta zum Probieren.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Getränk und verschließbare Gefäße.
Lebensmittelgebühr von EUR 22,00 pro Teilnehmer/ Kurs ist inklusive.

38045 € 47,00

Jochen und Gulaim Ebenhoch
am Samstag, 08.11.2014, 16:00 - 21:00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Tajine, das Kochgeschirr mit Charakter

Traditionell bezeichnet Tajine in Marokko ein sehr verbreitetes Eintopfgericht. Man kennt es mit Gemüse, Fisch und Fleisch in Oliven Öl oder auch in süßen Varianten mit Pflaumen, Rosinen, Sesam oder Mandeln. Und da der Topf zum Gericht gehört, trägt auch er denselben Namen. Tajine wird in Marokko in den Studenten Kneipen von Marrakesch ebenso gern gegessen wie in den besten Restaurants von Casablanca. An diesem Abend werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Tajine am besten einkochen (veredeln), die Benutzung der Tajine und die Zubereitung der Speisen und geben Ihnen Tipps zu Reinigung und Pflege. Gemeinsam werden wir Tajine-Gerichte in verschiedenen Varianten zubereiten, mit Fleisch oder Geflügel, Fisch oder rein vegetarisch
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38058 € 36,00

Hanane Boujaida Nkaira
am Donnerstag, 23.10.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Fischabend- Il sapore del mare

Ein Fisch-Abend mit phantasievollen Kreationen. Leichte Gerichte mit Vorspeisen und Hauptgerichten.
Lebensmittelgeld von EUR 17 pro Teilnehmer ist inklusiv.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste.

38060 € 34,00

Alessandro Eugeni
am Donnerstag, 27.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Rom zu Tisch

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der schmackhaftesten Gerichte der römischen Küche. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung der Gerichte, deren einfachen, aber doch vollmundigen Aromen.
Lebensmittelgeld von EUR 12 pro Teilnehmer ist inklusiv.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste.

38061 € 29,00

Alessandro Eugeni
am Dienstag, 21.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Menu di Natale

Ein italienisches Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihr Weihnachtsabend mal auf Italienisch?
Wir kochen zusammen von „Antipasti“ bis zum Nachtisch.... alles was auf einem italienischen Tisch an Weihnachten nicht fehlen darf!
Wir kochen nach traditionellen Rezepten unter Verwendung frischer, natürlicher Zutaten.
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38202 € 31,00

Angela La Face-Spinelli
am Freitag, 28.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Cucina Italiana

italienische Küche im Herbst

Kulinarische Köstlichkeiten des sonnigen Südens: Wir kochen ein Herbstmenü nach talienischer Art. Wir kochen nach traditionellen Rezepten unter Verwendung frischer, natürlicher Zutaten.
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38203 € 31,00

Angela La Face-Spinelli
am Montag, 17.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Pizze rustiche

Salzige Kuchen und Tarten

Wir werden gemeinsam verschiedene Teigsorten mit südländischen Füllungen (z.B. Ricotta , Gemüse, getrocknete Tomaten) zubereiten
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38065 € 31,00

Angela La Face-Spinelli
am Freitag, 16.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Afrikanische Festagsmenu

Typische Gerichte aus Benin (West Afrika)
Neue Rezepte!
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38125 € 32,00

Arséne De Souza
am Freitag, 12.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Arséne De Souza
Quelle: privat

Ingwer, Ingwer, Ingwer

Es ist Zeit, sich mit dieser Wunderknolle für Ihr Wohlbefinden zu beschäftigen.
An diesem Abend werden wir zusammen entdecken, warum Ingwer mit seinen über 20 erforschten Wirkstoffen in jede Hausapotheke gehört und wie man sie am besten einsetzt. Ich zeige Ihnen, wie Sie orientalische Gerichte mit der Ingwerwurzel zubereiten können. Ob Getränke, Vor- Haupt- oder Nachspeisen, Ingwer mit den passenden Gewürzen bringt in jedes Gericht eine exotische Note. In diesem Kurs werde ich Sie auch über die Zehn Gebote der Ingwerwurzel informieren.
Lebensmittelkosten und alkoholfreie Getränke in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38133 € 42,00

Essam Bolous
am Freitag, 24.10.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Haugemachte arabische Vorspeisen

Ein altes orientalisches Sprichwort sagt: Jeder Gast ist ein Geschenk Gottes!
Und es lässt sich wohl kaum eine bessere Art denken, einen Gast zu verwöhnen, als ihn mit köstlichen Vorspeisen zu bewirten. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit dieser orientalischen Küche inspirieren. An diesem Abend werden wir viele leckere Vorspeisen aus verschiedenen Ländern zaubern.
Für jeden Geschmack, ob vegetarisch, Fisch oder Fleisch – ist etwas dabei.
Lebensmittelkosten und alkoholfreie Getränke in Höhe von EUR 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38130 € 40,00

Essam Bolous
am Dienstag, 20.01.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Weihnachtsmenu mit Couscous

In der Weihnachtszeit hat dieses Menu im Geburtsorts Jesu Tradition. Zusammen werden wir ohne Weihnachtsstress Couscous Gerichte, Vor-, Haupt- und Nachspeisen, nach originalen Rezepten mit allen zugehörigen exotischen Gewürzen zubereiten und dabei die Vorfreude auf Weihnachten zelebrieren.
Während wir entspannende orientalische Musik hören, wird das nationale Getränk serviert und ich werde Ihnen einen Einblick in die Traditionen des Landes geben. Mitbringen: Appetit, schöne Laune und Zeit
Lebensmittelkosten und alkoholfreie Getränke in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38138 € 43,00

Essam Bolous
am Montag, 24.11.2014, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Indische Küche -

Eine kulinarische Reise durch Indien

Die Reise beginnt in Nordindien mit einer Vorspeise, bringt Sie weiter nach Ost- und Westindien mit verschiedenen Gerichten und endet in Südindien mit einer Nachspeise. Der Kursleiter wird Ihnen beibringen, wie man die große Auswahl an Gewürzen richtig kombiniert und beim Zubereiten von vielen vegetarischen und nichtvegetarischen Gerichten lernen Sie die für die indische Küche typischen Curries, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Saucen kennen. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (Gewürzter Tee) und/oder Lassi (Joghurtgetränk) und natürlich klassische Sitar-Musik gehören ebenfalls dazu.
Der Kursleiter, Autor der Kochbücher: „Küchen der Welt – INDIEN", „KüchenRatgeber – Indisch kochen" und „Curries – leicht gemacht" gibt Ihnen eine Einführung in die indische Küche mit ihren exotischen Düften und ihrer Vielfalt an Gewürzen. Es wird jeweils ein typisches Menü – einmal vegetarisch, einmal mit Fleisch – zubereitet. Wichtig ist dabei die Vielfalt, das Komponieren und die richtige Anwendung von Gewürzen, denn hauptsächlich dadurch unterscheidet sich die indisch Küche von den anderen Ländern.
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Schürze, Gefäße für Reste.

38150 € 56,00

Bikash Kumar
ab Donnerstag, 20.11.2014, 2x 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kursleiter und Buchautor ***Bikash Kumar*** *Quelle: privat*

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14.000 Inseln, die bekanntesten davon sind Bali, Borneo und Sumatra. Wer das indonesische Archipel bereist, begibt sich in ein Land großer Traditionen, die von einer unendlichen Vielfalt sind. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus - alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die u.a. mit milden Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste. Lebensmittelgeld von EUR 22,00 pro Teilnehmer ist inklusive.

38160 € 56,00

Triana Oey
ab Dienstag, 02.12.2014, 2x 18:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Asiatische Küche mit dem Wok

Mit dem Wok zu kochen ist eine vitaminschonende Zubereitung von Speisen. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische, und thailändische Speisen. Der Wok gibt uns die Möglichkeit zu garen, zu braten, zu dünsten, zu dämpfen oder zu fritieren.
Bitte, falls vorhanden, eigenen Wok mitbringen.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste. Lebensmittelgeld von EUR 16,00 pro Teilnehmer ist inklusive.

38170 € 50,00

Triana Oey
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Thailändische Küche Teil 1

Für neue Freunde der thailändischen Küche werden wir u. a. verschiedene Gerichte mit Kokosmilch kochen. Sie werden neue Gewürze kennenlernen wie Zitronengras, Korianderblätter und die Galgantwurzel.
Lebensmittelgeld von EUR 22,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38180 € 56,00

Triana Oey
ab Dienstag, 18.11.2014, 2x 18:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Thailändische Küche Teil 2

Kursinghalt siehe Kurs Nr. 38180
Lebensmittelgeld von EUR 22,00 pro Teilnehmer ist inklusive.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste.

38181 € 56,00

Triana Oey
ab Freitag, 16.01.2015, 2x 18:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Indisch Kochen leicht gemacht und spontan

Kochen Sie wie die indische Hausfrau

Sie bringen eine Ihrer Lieblingshauptzutat mit. Es kann ein Gemüse (wie zum Beispiel Zuchini, Blumenkohl) oder ein Fleisch (wie zum Beispiel Rind, Lamm, Schwein) oder natürlich auch gerne ein Fisch sein. Alles was Ihnen einfällt ist erwünscht. Der indische Kursleiter Hr. Rao bringt alle anderen notwendigen Zutaten und Gewürze mit, um gemeinsam ein richtiges indisches Menü zu zaubern. Alle ihre mitgebrachten Zutaten werden dabei verwendet. Lassen Sie sich überraschen, welche indischen Köstlichkeiten daraus entstehen. Sie haben die Möglichkeit das gekochte Gericht mit Ihrer Zutat mit nach Hause zu nehmen, oder Sie können die Gerichte auch gemeinsam vor Ort geniesen.
Lebensmittelgeld von EUR 10,00 pro Teilnehmer ist inklusiv und ist für die erforderlichen Zutaten die Hr. Rao mitbringt.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste und nicht vergessen eine Hauptzutat.

38155 € 27,00

Yogesh Rao
am Samstag, 15.11.2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Sushi Cooking

The key for making sushi nicely is how you cook rice properly. In this course you will find different styles of sushi which are Makizushi (Sushiroll), Temaki (handroll) und Gunkann.You will lern traditional way in Japan and also you will get some ideas for creative way in Germany.Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
Lebensmittelgeld von EUR 15,00 pro Teilnehmer ist inklusiv.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, kleine Gefäße für Reste.

38188 € 32,00

Satoko (Rico) Takeuchi
am Donnerstag, 23.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Feinste Schokolade selber machen

Lernen Sie mit fünf Grundzutaten für Schokolade ihre eigene Schokolade zu machen und die natürliche Vielfalt des reinen, unverfälschten Schokoladengeschmacks kennen. Diese Schokolade kann man als gesund bezeichnen. Diese ist zudem frisch gemacht mit reinen Kakaozutaten, ohne raffinierten Zucker (nur Agavensirup), vegan und laktosefrei - ein wahrer Hochgenuss. Wir experimentieren mit feinen Nuancen in der Rezeptur, und kreieren so ganz individuelle Schokoladen. Mit einer Vielzahl weiterer, zum Teil, exotischer Zutaten verfeinern wir die wunderschönen Schokoladentafeln und -formen. So entstehen kleine Schoko-Kunstwerke, die auch als besonderes Geschenk immer wieder Freude machen. Hübsches Verpackungsmaterial ist inklusive. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäse für Reste.

38190 € 35,00

Julia Brodbeck
am Dienstag, 11.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Petit Fours -

kleine Lieblinge der Patisserie

Petit Fours – diese wunderbaren ‚kleinen Stückchen' aus Konditorei und Patisserie.
Wir erlernen Schrittweise alle notwendigen Grundlagen und Techniken für den professionellen Gebrauch von Royal Icing (Eiweißspritzglasur).
Im nächsten Schritt überziehen wir die Petit Fours und nehmen uns anschließend viel Zeit um sie nach Herzenslust zu verzieren.
Selbstverständlich nehmen Sie die Rezepte und Ihre kleinen Kreationen am Ende des Kurses mit nach Hause.
Materialkosten von 16,00 EUR pro Teilnehmer sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Schwamm- und Geschirrtuch, Gefäße für Petit Fours

38192 € 33,00

Eva Pröttel, Konditorin
am Donnerstag, 16.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Torten verzieren wie ein Profi

In diesem Kurs kreieren Sie unter fachmännischer Schritt-für-Schritt Anleitung Ihre eigene Motivtorte. Zu Beginn stellen wir selbst die Überzugsmasse (Rollfondant) und eine Blütenpaste her. Sie erlernen das Einstreichen der Torte mit Buttercreme sowie das Eindecken mit Fondant. Wir werden färben, marmorieren, modellieren… hier erleben Sie, wie aus Ihrem selbst gebackenen Tortenboden ein wunderschönes Torten-Kunstwerk entsteht.
Selbstverständlich nimmt jeder seine selbst dekorierte Torte am Kursende mit nach Hause, ebenso wie die Rezepte und viele Tipps und Tricks.
Materialkosten von 18,00 EUR pro Teilnehmer sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: einen Tortenboden, Nudelholz, Schürze, Schwamm- und Geschirrtuch, Verpackungsbox für die Torte

38193 € 35,00

Eva Pröttel, Konditorin
am Donnerstag, 09.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Cake Pops zur Weihnachtszeit

Wir geben bekannten Weihnachtsklassikern wie Stollen, Zimtsternen oder Lebkuchen ein neues Gesicht und verwandeln sie in Cake Pops – kleine Kuchen am Stiel.
Verfeinert mit einer passenden Creme stellen wir zuerst die Basis unserer Plätzchen-Lollies her.
Anschließend geht es an die fantasievolle Gestaltung und Verzierung. Ihre Kreationen nehmen Sie am Ende des Kurses mit nach Hause, genauso wie die Rezepte und viele Tipps und neue Ideen.
Materialkosten von 16,00 EUR pro Teilnehmer sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Schwamm- und Geschirrtuch, Gefäße für Ihre Cake

38194 € 33,00

Eva Pröttel, Konditorin
am Donnerstag, 04.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Quelle: flickr.com von jamieralbits

Bonbon Seminar

Wir tauchen ein in die süße Zuckerwelt und stelle Bonbons und Lutscher aus unterschiedlichen Zuckerarten (auch zahnschonende) her. Ebenso lernen Sie verschiedene Verarbeitungstechniken kennen.
Ob gegossen, gezogen der geliert, wir verwenden Methoden, die Sie zu Hause einfach wiederholen können.
Wir werden unterschiedliche natürliche Geschmacksrichtungen ausprobieren, vom klassischen Fruchtgeschmack über Kräuter und Gemüse bis hin zu Brause- und Geleebonbons
Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 10,00 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäse für Reste.

38195 € 27,00

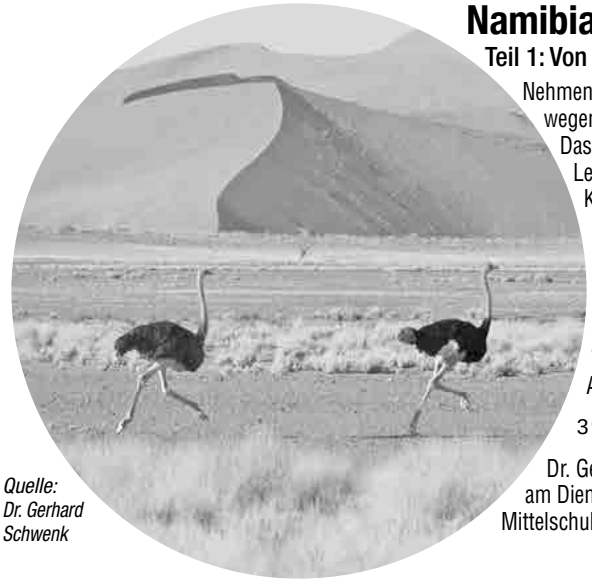
Eva Pröttel, Konditorin
am Donnerstag, 06.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Rotweinseminar

Rotweine liegen im Trend. Das Angebot an frischen, leichten Alltagsweinen bis hin zu edlen Spitzenweinen mit enormen Reifepotential (Bordeaux, Burgunder bspw.) wird immer größer. Dabei sind die geschmacklichen Ausprägungen der Weine ungeheuer vielfältig. Dies wirft eine Reihe von Fragen auf, die in diesem Weinseminar anhand der Verkostung von Rotwein-Typen aus aller Welt beantwortet werden, z.B. zur Herstellung, Typen und Erkennungsmerkmale, Charakteristika der wesentlichen Anbaugebieten, Erkennung der Rebsorten, Qualität der Weine einschätzen, Haltbarkeit der Weine und welche Weine lohnt es sich zu lagern?
Zur Verkostung kommen 16 außergewöhnliche, internationale Rotweine sowie ein Schaumwein zur Begrüßung.
Wegen der Sensorik bitte UNPARFÜMIERT zum Seminar kommen und ein Geschirrtuch mitbringen.
In der Kursgebühr ist das Materialgeld von € 20,-- (inkl. Seminarunterlagen, Wasser, Brot) enthalten.

38250 € 56,00

Barbara Niklas
am Sonntag, 18.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Quelle: Dr. Gerhard Schwenk

Namibia

Teil 1: Von Windhoek nach Swakopmund

Nehmen Sie teil an unserer Reise und entdecken Sie mit uns ein phantastisches Land, das nicht nur wegen seiner Tierwelt, sondern auch wegen seiner einmaligen Landschaft weltweit berühmt ist. Das erste Highlight ist - ganz im Süden des Landes - der Fish-River-Canyon, ein geologischer Leckerbissen mit einer sehr eigenwilligen Flora, danach erreichen wir eine Geisterstadt, Kolmanskuppe, ehemaliges Diamantenzentrum des Deutschen Reiches. Auf dem Weg ins Sossusvlei - die berühmten roten Dünen Namibias und alleine schon eine Reise wert - treffen wir auf Elefanten, Giraffen, Antilopen und Geparde sowie auf eine der seltensten Pflanzen, die Welwitschia mirabilis. Bevor wir unser letztes Ziel, Swakopmund erreichen, mit seiner riesigen Robbenkolonie, lassen wir uns am Diaz Point in Lüderitz von rosa Flamingos verzaubern.

Wichtig: Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten. Eine Abendkasse ist aber vorhanden.

39001 € 7,00

Dr. Gerhard Schwenk
am Dienstag, 04.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Peru

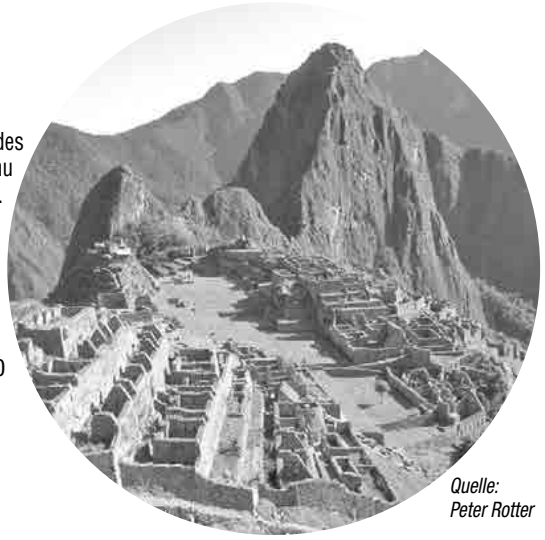
Ein Land, seine faszinierende Kultur und Natur

Die Schau zeigt eines der farbenprächtigsten Länder der Welt. Eine Reise zu den Hochkulturen des Alten Amerika. Von Lima über Nasca, Arequipa, Puno zum Titicacasee, nach Cusco und Machu Picchu, ins Reich der Inkas. Eine Faszination der Panoramafotografie mit großartiger Landschaft. Im Mittelpunkt des Vortrages steht auch der Alpamayo, das Matterhorn Südamerikas, ein Traum jedes Bergsteigers. Dazu zeigt der Vortragende alle wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Peru sowie das Leben der Indios und ihre Feste.

Wichtig: Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten. Eine Abendkasse ist aber vorhanden.

39002 € 7,00

Peter Rotter
am Dienstag, 25.11.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13



Quelle: Peter Rotter

Quelle: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm

Paris

Die verzaubernde Metropole

Neben den Highlights einer Stadtbesichtigung wie der Place de la Concorde, der Seine-Insel mit Notre Dame und Sainte Chapelle, dem Panthéon, dem Eiffelturm, dem Invalidendom, der Oper lernen Sie auch die wichtigsten Museen mit ausgewählten Werken des Louvre und der Impressionisten-Sammlung im Musée d' Ôrsay und die Architektur der Moderne kennen.

In diesem Vortrag können sie sich wunderbare Anregungen für Ihre Paris-Reise holen oder Erinnerungen an diese einzigartige Stadt aufleben lassen.

Wichtig: Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten. Eine Abendkasse ist aber vorhanden.

39003 € 7,00

Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm
am Dienstag, 09.12.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Korsika

Ile de la Beauté

Korsika gilt als die „nächste der fernen Inseln" Frankreichs. Bis heute hat sich die Insel eine gewisse Eigenständigkeit und vor allem Ursprünglichkeit bewahrt, durch die Wanderer und Naturliebhaber voll auf Ihre Kosten kommen. Lange Sandstrände, zahlreiche einsame Buchten, kleine, entlegene Dörfer und nicht zuletzt ein imposantes Gebirge, das geologisch zu den ältesten der Erde zählt. Doch auch die Städte wie Ajaccio, Bastia oder Calvi versprühen ihren eigenen, lebhaften Charme.

Wichtig: Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten. Eine Abendkasse ist aber vorhanden.

39004 € 7,00

Mario Hecktor
am Dienstag, 13.01.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Quelle: Mario Hecktor

Fachbereichsleitung:
Silvia Engelhardt

Neu an der vhs:

Das Repair-Café
Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren melden Sie sich bei uns!

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

sich kreativ und schöpferisch zu betätigen gehört zu den ureigensten und schönsten Erfahrungen in unserem Leben. Ganz gleich welche Art der kreativen Herausforderung Sie aus unserem reichhaltigen Programmangebot wählen, wichtig ist nur, dass es Ihnen Freude bereitet etwas Neues mit Ihren eigenen Händen und Ihrem eigenen Zutun zu schaffen.
Dabei begleiten Sie unsere sehr erfahrenen und gut ausgebildeten Kursleiter sehr gerne.

Das Angebot ist vielfältig, es reicht über Zeichnen, Aquarell und den verschiedensten Maltechniken hin zu Silber- und Goldschmieden, Gestalten mit Ton, Ikebana, Nähen und Filzen.

Falls Sie Fragen haben, Beratung benötigen oder ausführliche Informationen möchten, setzen Sie sich doch einfach mit mir in Verbindung!
Sie können mich während des ganzen Semesters unter Telefon 089/ 46002827 oder per Mail engelhardt@vhs-haar.de erreichen.

Ich freue mich auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Angeboten!

Ihre
Silvia Engelhardt
Fachbereichsleitung Kreatives Gestalten
Tel.: 45 69 85 -27 oder engelhardt@vhs-haar.de

Repair Café
Wegwerfen? Denkste!

Besuchen Sie das neue vhs Repair Café

am Samstag, 22.11.2014
14:00-17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Mottenlöchern? Wegwerfen? Warum sollte man!
In den neuen vhs Werkräumen in der Münchner Str. 3 dreht sich am 22. November alles ums Reparieren. Zwischen 14:00 und 17:00 Uhr stehen verschiedene Fachleute zur Verfügung: Elektriker, Näherinnen und ein Fahrradmechaniker ... helfen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen. Zudem sind verschiedene Werkzeuge und Materialien vorhanden. Besucher des Repair Cafés bringen ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit. **Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden.** Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt! Die Fachleute im Repair Café wissen fast immer eine Lösung.
Indem sie Werbung fürs Reparieren macht, möchte die vhs zur Reduzierung des Müllbergs beitragen, denn in Deutschland wird nach wie vor viel zu viel weggeworfen. Eine gelungene Reparatur spart Geld und kostbare Grundstoffe und trägt zudem zur Reduzierung des CO2-Ausstoßes bei.
Das Repair Café ist auch dazu gedacht, Menschen in der Nachbarschaft auf neue Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu bringen. So dass sie entdecken, wie viel Wissen und praktische Fähigkeiten eigentlich vorhanden sind.
Aber vor allem geht es darum zu zeigen, dass Reparieren Spaß macht und oft ganz einfach ist!
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Silvia Engelhardt, Tel. 460028-27 oder engelhardt@vhs-haar.de. Mehr Informationen zum Repair Café finden Sie unter www. repaircafe.org

Zeichnen und Malen

Einführung ins Zeichnen
Zeichnen lernen kann jeder

Zeichnen lernen heißt: Üben, Sehen, Umsetzen
Üben bedeutet: Unterschiedliche Techniken kennenlernen, abzeichnen.
Sehen beinhaltet: Erkennen, was wichtig ist, Wesentliches erfassen.
Umsetzen erfordert: Anwenden was erlernt, geübt, gesehen wird; frei werden, Unwichtiges vergessen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock oder lose Blätter DIN A 3, Bleistifte 2B-6B, Radiergummi, Spitzer.

81010 € 60,00

Hans Hiller
ab Montag, 29.09.2014, 8x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Einführung ins Zeichnen
Zeichnen lernen kann jeder

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 81010

81020 € 30,00

Hans Hiller
ab Montag, 12.01.2015, 4x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Portrait - Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene

Das menschliche Gesicht als Bleistift-, Farbstift-, Rötel- oder Pastellzeichnung.
Der Kurs vermittelt die zeichnerischen Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, ein Portrait eines lieben Menschen wiederzugeben.
Sie lernen, wie Sie das Kopfschema anlegen, die Proportionen richtig erfassen, wirkungsvoll Hell-Dunkel-Kontrast einsetzen und mit Tonwerten arbeiten und schließlich den Charakter des Modells mit einfachen Zeichentechniken ins Bild fassen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und weiche Bleistifte HB, 2B. Weiteres wird im Kurs besprochen.

81030 € 67,00

Marika Danc-Roth
ab Dienstag, 07.10.2014, 8x 17:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Zeichnen am Vormittag NEU:
für Anfänger und Fortgeschrittene

Einführung in das Zeichnen mit besonderem Schwerpunkt auf Landschaft und Bäumen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und weiche Bleistifte HB, 2B. Weiteres wird im Kurs besprochen.

81031 € 67,00

Marika Danc-Roth
ab Dienstag, 14.10.2014, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Zeichnen für Kinder und Jugendliche

Erlernt die Grundlagen des Zeichnens.
Damit euch schöne Zeichnungen und Bilder gelingen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und weiche Bleistifte HB, 2B. Weiteres wird im Kurs besprochen.

81034 € 52,00

Marika Danc-Roth
ab Montag, 06.10.2014, 6x 17:30 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Ikonen- und Hinterglasmalerei
für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Ein gut gemaltes Ikonenbild beeindruckt durch seine intensive Wirkung, die aus der langen künstlerischen Tradition herrührt. Ikonen werden auf Holz gemalt, nach jahrhundertealten Motiven und Techniken. Voraussetzung ist eine gewisse malerische Begabung.
Religiöse und volkstümliche Motive lassen sich auch in der alten Technik der Hinterglasmalerei nach traditionellen Vorlagen erarbeiten.
Am ersten Termin Materialbesprechung und Einführung - nur Papier und Bleistifte mitbringen.

81160 € 69,00

Elisabeth Mössbauer, Grafikerin und freie Malerin
ab Dienstag, 30.09.2014, 10x 17:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Aquarellieren

Aquarellieren
für Anfänger

Die Aquarelltechnik ermöglicht rasches, spontanes Arbeiten. Sie kann von jedem Interessierten erlernt werden.
Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken und Anwendung im Bild, Vermittlung der Grundkenntnisse von Farblehre, Bildaufbau, Komposition und der Malmaterialien, einfache Naturstudien und erste Versuche in freier Komposition. Wir schauen uns Aquarelle aus der Kunstgeschichte an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material: großer Zeichen-Schulblock, weicher Bleistift, evtl. vorhandene Aquarellfarben (oder alter Schulmalkasten für erstes Ausprobieren), Aquarellpapier DIN A 3 (Aquarellblock oder einzelne Bögen), Nylonpinsel Nr. 18, Wasserbecher und Lappen, Schwamm.
Alles Weitere wird in der ersten Stunde besprochen.

81270 € 69,00

Wolfgang Dietrich, freier Künstler
ab Mittwoch, 01.10.2014, 10x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Aquarellieren
für Anfänger

Die Aquarelltechnik ermöglicht rasches, spontanes Arbeiten. Sie kann von jedem Interessierten erlernt werden.
Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken und Anwendung im Bild, Vermittlung der Grundkenntnisse von Farblehre, Bildaufbau, Komposition und der Malmaterialien. Einfache Naturstudien und erste Versuche in freier Komposition. Wir schauen uns Aquarelle aus der Kunstgeschichte an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material: evtl. vorhandene Aquarellfarben (oder alter Schulmalkasten fürs erste Ausprobieren). Alles Weitere wird in der ersten Stunde besprochen

81280 € 69,00

Wolfgang Dietrich, freier Künstler
ab Donnerstag, 02.10.2014, 10x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Aquarellieren
für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird jeder Kursteilnehmer individuell beraten und entsprechend seiner Kenntnisse in der Aquarellmalerei unterrichtet.
Behandelt werden verschiedene Aquarellmöglichkeiten und deren Anwendungen im Bild sowie eine weitergehende Vermittlung der Aquarelltechnik, Naturstudien und Förderung der freien Komposition.
Bitte mitbringen: vorhandenes Material. Benötigtes Material wird in der 1. Stunde besprochen.

81290 € 69,00

Wolfgang Dietrich, freier Künstler
ab Mittwoch, 01.10.2014, 10x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Papierwerkstatt
für Erwachsene

Gestalten Sie aus alten Zeitungen kleine Skulpturen und Figuren, die Ihnen Freude bereiten werden. Die Machart ist ebenso einfach wie trickreich und lässt sich vielseitig anwenden.
Dabei handelt es sich nicht um Pappmache mit Papierbrei, sondern um eine Kaschiertechnik.
Der Kurs beinhaltet zwei Termine:
1. Gestaltung, danach brauchen die hergestellten Objekte Zeit zum trocknen.
2. Fertigstellen und anmalen.

81332 € 30,00

Yogesh Rao
am Samstag, 08.11.2014, und 15.11.2014,
15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Aus der Papierwerkstatt mit Yogesh Rao
Quelle:privat

Malstudio

Malstudio am Vormittag

Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Malen mit pastosen Farben (Acryl, Tempera, Casein, Öl) für Anfänger und Wiedereinsteiger. Grundlagen des Umgangs mit Farbe, Grundlagen der Bildkomposition, Tricks und Kniffe. Material zum Ausprobieren (Farbe, Malgründe) im Kurs gegen Gebühr erhältlich.
Selbst mitbringen: Pinsel (rund, flach - Studioqualität, d.h. Borste), Palette oder größeren alten Teller, Schürze oder Malkittel, sowie vorhandenes Material.
Kleingruppe mit max. 8 TN:
Gebühr 120 € bei 6 TN
Gebühr 105 € bei 7 TN
Gebühr 90 € bei 8 TN

81400 € 120,00

Ninon Voglsamer
ab Montag, 29.09.2014, 6x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Malstudio am Vormittag - Fortgeschrittene

Grosses Format in Pastosen Techniken (Öl/Acryl)

Die freie, deckende Malerei in pastosen Farbtechniken ist unser Thema. Kursziel ist es, durch aktive Erprobung die Grundlagen der Farb- und Kompositionslehre, sowie die thematisch und technische Umsetzung eines selbstgewählten Bildinhalts zu lernen. Zur Förderung der künstlerischen Eigenkreativität arbeiten wir ohne thematische Vorgaben, improvisieren, komponieren und abstrahieren selbstgewählte Themen (z.B. Landschaft nach Photos, Potrait, Stilleben). Thematisch freie, großformatige Malklasse Acryl/Ölmalerei;
Material: Zum Ausprobieren im Kurs erhältlich (geringer Kostenbeitrag)
Bitte mitbringen: grundierte Malkartons oder Malplatten, auch Leinwände, Sortiment Grundfarben plus Schwarz und Weiß, alter Teller oder Palette, Mallappen, Borstenpinsel flach und rund in versch. Stärken. Materialsammelbestellungen können im Kurs besprochen werden. Gegebenenfalls Schürze oder Malkittel mitbringen.

81401 € 145,00

Ninon Voglsamer
ab Donnerstag, 25.09.2014, 12x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Malstudio am Vormittag

Aufbaukurs / auch für Anfänger

Grosses Format in Pastosen Techniken (Acryl/Öl) Aufbaukurs (auch für Anfänger geeignet). Pastose Maltechniken auf Malplatte oder Leinwand, freie Motivwahl.
Bitte mitbringen: grundierte Malplatte(n) ab 40 x 50 cm oder Leinwände, vorhandene Pinsel (keine Aquarellpinsel) in verschiedenen Größen, vorhandene Farben (Acryl, Tempera, Casein, auch wasservermalbare Ölfarbe), Mallumpen, Palette oder größeren Teller, Schürze / Kittel.

81402 € 145,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin
ab Freitag, 26.09.2014, 12x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei

Anfängerkurs

Malen lernen durch malen - auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse!
Das Experiment mit Farbe steht im Vordergrund dieses Kurses. Wie kann ich ein mir gerechtes Bild in Öl oder Acrylfarben auch ohne zeichnerische Fertigkeit entstehen lassen?
Öl und Acrylfarben eignen sich vor allem für deckendes Malen. Im Prozeß entsteht das Bild. Wir können nichts verkehrt machen, denn diese Malweise erlaubt es - im Gegensatz z. B. zum Aquarell - immer wieder zu korrigieren und zu übermalen.
Schrittweise werden die Grundkenntnisse der Techniken erarbeitet und der Umgang mit Farbe, Farbkombination, Bildaufbau und Pinselführung erprobt. In der ersten Stunde werden Malmaterialien am 1. Kurstag besprochen, damit dann das noch Fehlende gekauft werden kann, also: bitte nur Vorhandenes mitbringen.
Weiterführender Kurs ist 81430 und 81440.

81410 € 59,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 22.09.2014, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Die **Teilnehmer des Malkurses** für Fortgeschrittene **bei Frau Wunderlich** bezeichnen sich selbst gerne als „Montagsmaler". In diesem Herbst möchten Sie zu einer Vernissage und Ausstellung ihrer Bilder einladen.
Bitte erkundigen Sie sich an Ihrer vhs.

Quelle: privat

August Macke am Tegernsee

Aufbaukurs

Das Gründungsmitglied der Münchner Künstlervereinigung "Der Blaue Reiter" Franz Marc, traf sich häufig mit seinem Freund und Malerkollegen August Macke am Tegernsee. Die oberbayerische Seelandschaft und der enge geistige Austausch der beiden jungen Künstler ließen die schönsten Landschaftsbilder der klassischen Moderne entstehen.
Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem künstlerischen Erbe von August Macke und setzen seine Anregungen in eigene Malstudien um.

81420 € 59,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 22.09.2014, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Farbenspiel

Aufbaukurs

Farben haben eine starke Wirkung. Wir experimentieren damit, schaffen räumliche Wirkungen durch Farbperspektive und setzen Gefühle um wie z.B. in einem Sturmbild.
Unterschiedliche Farbklänge z.. B. Drei- und Vierklänge, Farbbrechungen und -kontraste werden an konkreten Themen vor allem aus dem Landschaftsbereich erprobt.

81430 € 52,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 24.11.2014, 7x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Formen und Farben

Aufbaukurs

Formen und Farben leben im Bild ihr eigenes Leben, tragen jedoch darüber hinaus im gegenständlichen Bild zur Suggestivität des Themas bei.
In der Landschaftsmalerei ist das Motiv Ausdruck der Begegnung des Malers mit der sichtbaren Welt und wird als Ergebnis seiner Vorstellungskraft und des vorhandenen "Vokabulars" der Natur verstanden.
In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf Landschaft und Architektur, nach Wunsch auch Figur.

81440 € 52,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 24.11.2014, 7x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Action – Painting

nach Jackson Pollock

Jackson Pollock war ein Maler des abstrakten Expressionismus und Gründer der Stilrichtung des „Action Painting". Seine Malerei – Dripping Technik (Tropftechnik) führt zu Bildern mit unglaublichem Ausdruck.
In diesem Kurs tragen wir die Farbe nicht direkt mit dem Pinsel auf, sondern lassen sie in dünnen Linien auf die auf dem Boden liegende Leinwand tropfen. Diese werden zum Teil gespachtelt, wodurch sich unterschiedliche Muster bilden.
Dieser Kurs eignet sich für alle, die völlig frei arbeiten möchten, barfuß zu rhythmischer Musik.
Nach einer kurzen Einführung in Material und Technik wird der Fertigungsprozess vorgestellt.
In regelmäßigen Pausen wird die Entwicklung der einzelnen Bilder besprochen.
Die fertigen Bilder werden in der VHS mit einer Vernissage ausgestellt.
Gebühr inklusive € 60,00 Material.

81450 € 110,00

Werner Frank
am Samstag, 17.01.2015, 12:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Quelle: Microsoft

Mosaikkunst

Artisti di mosaico oder wie aus Kunsthandwerk Kunst wird

Mosaikarbeiten wie wir sie üblicherweise kennen werden dem Fliesenleger/Mosaikhandwerk zugeschrieben.
In diesem Kurs erfahren Sie wie sich das „Mosaik legen" als Basis für interessante Kunstwerke eignet.
Nach einer kurzen Einführung in Materialkunde und Grundtechniken des Verlegens und Vergoldens verlassen wir das „Handwerk" und begeben uns in die Kunst.
Wir lassen uns von Bildern des spanischen Malers Joan Miró inspirieren, arbeiten aber nach eigenen Zeichnungen.
Die gestalteten Mosaikbilder haben eine unebene Oberfläche und werden nicht verfugt.
Hinweis: Mitgebrachte Gegenstände zum Verschönern mit Mosaikmaterial können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden.

81451 € 120,00

Werner Frank
am Freitag, 09.01.2015, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Samstag, 10.01.2015, 11:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 11.01.2015, 11:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Powerpainting mit Live - Musik

In einem ungehemmten, dynamischen Malprozess entwickeln sich die Bilder durch überlagernde Farbverläufe.
Mit kräftigen Farben, Pinsel, Spachteln, Schwämmen und den Fingern wird beim Bildaufbau gewischt, getropft, gekleckst und gekratzt.
Der Kurs wird von rhythmischer Musik, teilweise live mit Trommeln begleitet.
Viele moderne Maler haben versucht, eine Verbindung zwischen Musik und Farben herzustellen. Tatsache ist, dass die Musik und ihr Rhythmus uns unglaublich stimulieren können. Nicht nur im Tanz, auch in der bildhaften Gestaltung zeigt sich die enge Beeinflussung. Bilder von Matisse (Zyklus Jazz), Mondrian (Victory Boogie Woogie) und Paul Klee (Im Bachschen Stil, Fuge in Rot) sind Beispiele hierfür.
Mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitsschuhe, evtl. Kopftuch, Schutzbrille, Einweghandschuhe. Farbspritzer auf der Kleidung werden sich nicht vermeiden lassen!
Die Gebühr ist inklusive 60 € Materialkosten (Malgrund, Farben und Pinsel etc.).
Die fertigen Bilder werden in der VHS mit einer Vernissage ausgestellt.
Live – Musik mit Arséne de Souza!

81452 € 145,00

Werner Frank
am Sonntag, 18.01.2015, 11:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Malwerkstatt

Freies Gestalten - mit verschiedenen Farben wie Aquarell, Acryl, Öl .
Das Hauptaugenmerk liegt dabei bei dem Malen mit wasserlöslichen Ölfarben. Hier können Sie mit professioneller Hilfe versuchen all ihre Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie lieber abstrakt oder gegenständlich Malen. Ziel ist die Entfaltung der eigenen schöpferischen Fähigkeiten und vor allem viel Spass bei Ihrem Tun.
Bitte mitbringen: vorhandene Materialien, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

81460 € 118,00

Hans Hiller
ab Donnerstag, 25.09.2014, 8x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Quelle: vhs Haar

Holzbearbeitung

Drechselkurs
Einführung

Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Sie haben die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Wir drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer) auf kleinen Mini- Drechselbänken (Modellbaumaschinen) .
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren geeignet. Das Materialgeld ist bereits in der Gebühr enthalten.

81500 € 30,00

Erich Spreng
am Samstag, 07.02.2015, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Drechselkurs
Weiterführung

Dieser Drechselkurs baut auf dem ersten Teil Drechseln auf.
Das Gewicht bei diesem Kurs wird auf filigranes drechseln gelegt, sowie das drechseln eines Werkstückes mittels Vorlage. Jeder Teilnehmer drechselt einen Schlüsselanhänger, hierfür bekommt er eine Vorlage. Und seinen eigenen Drehkugelschreiber aus verschiedenen Hölzern. Möglich sind z.B. Zwetschge, Kirsche, Eibe, Buche, Zebrano oder Essigbaum.
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren geeignet. Das Materialgeld ist bereits in der Gebühr enthalten.

81510 € 30,00

Erich Spreng
am Samstag, 07.02.2015, 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05
Malstudio

Workshop: Schnitzen und Bildhauern
Anfänger und Fortgeschrittene

Holz ist ein lebendiger Werkstoff mit faszinierender Farbigkeit, Maserung und Duft.
Hier erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Schnitzens und Holzbildhauens, sowie den richtigen Umgang mit den Werkzeugen. Anhand von einfacher Übungen lernen Anfänger den schönen Werkstoff Holz lieben und kennen. Modellieren und Organische Formen mit Holz stehen im Mittelpunkt des Workshops. Der Umgang mit den verschiedensten Werkzeugen wird erlernt.
Fortgeschrittene können nach eigenen Entwürfen Tonskizzen erstellen, die dann in Holz umgesetzt werden. Sie erhalten Tipps zur Technik und zur Gestaltung. (Wir bearbeiten keine Fräslinge).
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Bleistift und Papier, falls vorhanden eigene Schnitzwerkzeuge
Kursgebühr inkl.€ 25,- Materialkosten

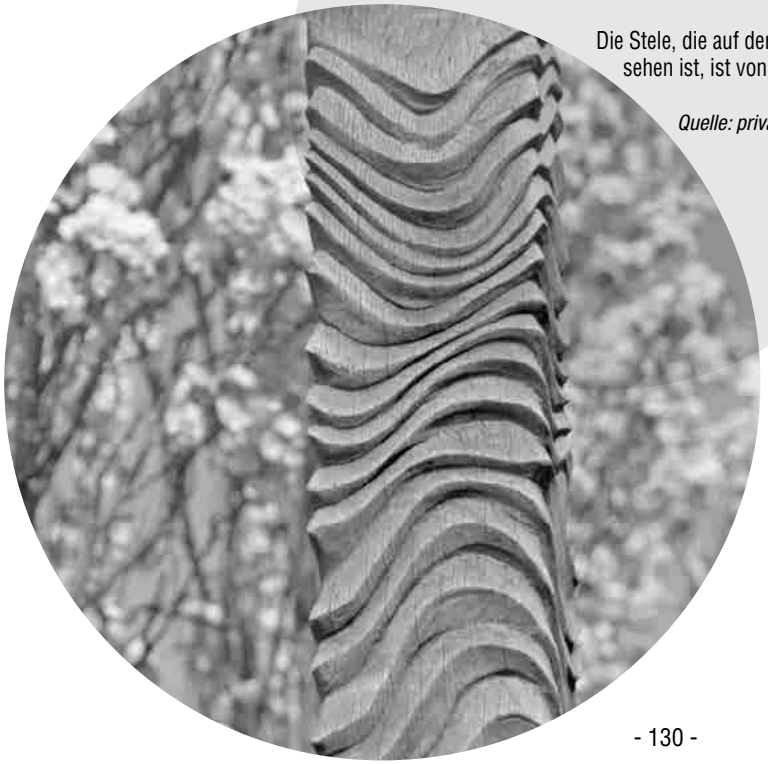
81515 € 85,00

Alfred Türck, Bildhauermeister
ab Mittwoch, 5.11.2014, 3x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05 Malstudio

Alfred Türck gibt ganz neu an unserer vhs Workshops zum Thema Bildhauen. Alfred Türck ist selbst Bildhauermeister und unterrichtet seit vielen Jahren an der Städt. Meisterschule für Bildhauerei in München.

Die Stele, die auf dem Bild zu sehen ist, ist von ihm.

Quelle: privat



Silber- und Goldschmuck

Silber- und Goldschmuck
Entwurf und Fertigung von individuellen Schmuckstücken unter Verwendung von Silber und Gold, Schmuck- und Edelsteinen.
Werkzeug-Grundausstattung ist vorhanden, ein bestimmtes Maß an eigener Ausrüstung jedoch notwendig (der Umfang ist vom Kurs abhängig). Anschaffungsliste wird am ersten Kurstag ausgegeben. Alle Materialien und Werkzeuge können auch beim Dozenten bestellt werden.

Für neue Teilnehmer:
Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, dass Teilnehmer, die sich zum ersten Mal in die Kurse „Silber-und- Goldschmuck“ einschreiben, einen Einführungskurs besuchen.
Eine Teilnahme ist Voraussetzung für den Besuch des regulären Kurses.

Silber- und Goldschmuck
Einführung

Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, dass Teilnehmer, die sich zum ersten Mal in die Kurse „Silber-und- Goldschmuck“ einschreiben, einen Einführungskurs besuchen.
Eine Teilnahme ist Voraussetzung für den Besuch des regulären Kurses.
Sollte es bei der Anmeldung zum Kurs bleiben, werden Ihnen die 10 € wieder gutgeschrieben.

82000 € 10,00

Anton Triyandafilidis
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck
Erlernen und Üben der Grundtechniken. Entwurf und Fertigung von einfachen Schmuckstücken. Geringe eigene Ausrüstung notwendig.
Bitte beachten Sie unseren Einführungstag!

82010 € 105,00

Anton Triyandafilidis
ab Donnerstag, 09.10.2014, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck
Entwurf und Fertigung von Schmuckstücken unter Verwendung von Gold und Schmucksteinen.
Beherrschung der Grundtechniken ist hier Voraussetzung.
Erweiterte eigene Ausrüstung empfehlenswert.
Bitte beachten Sie unseren Einführungstag.

82020 € 105,00

Anton Triyandafilidis
ab Dienstag, 07.10.2014, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck

Arbeitsgruppe für Fortgeschrittene.
Neuanmeldung nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

82030 € 122,00

Anton Triyandafilidis
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte beachten Sie unseren Einführungstag.

82035 € 105,00

Anton Triyandafilidis
ab Dienstag, 07.10.2014, 10x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck

Erlernen und Üben erweiterter und aufwendiger Techniken. Entwurf und Fertigung von hochwertigem Schmuck aus Silber, Gold, Schuck- und Edelsteinen.
Beherrschung der Grundtechniken, selbständiges Arbeiten und eine umfangreiche eigene Ausrüstung ist Voraussetzung.
Bitte beachten Sie unseren Einführungstag!

82040 € 105,00

Anton Triyandafilidis
ab Mittwoch, 08.10.2014, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Giesskurs

Nur für TN der Kurse 82010-82040 - Fortsetzungskurs

82041 € 30,00

Anton Triyandafilidis
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Giesskurs

Nur für TN der Kurse 82010-82040 - Fortsetzungskurs

82042 € 30,00

Anton Triyandafilidis
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Schnupperkurs Gold- und Silberschmieden NEU:

für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Sie an die Grundtechniken des Goldschmiedens – Sägen, Biegen, Feilen, Löten- herangeführt und gestalten Ihr persönliches, individuelles Schmuckstück wie z.B. einen schlichten Ring, Ohrstecker oder einen Anhänger.
Bevorzugtes Material ist in diesem Kurs Silber, das mitgebracht (Schmuck oder Silberreste) oder in kleinen Mengen bei der Kursleiterin erworben werden kann.
Wer in Gold arbeiten möchte, gibt dies bitte bei der Anmeldung an.
Für diesen Kurs ist kein eigenes Werkzeug notwendig- kann aber natürlich mitgebracht werden.
Zusätzliche Materialkosten von ca. 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

82050 € 60,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 07.11.2014, 5x 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Schnupperkurs Gold- und Silberschmieden NEU:

für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 82050

82051 € 60,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 09.01.2015, 5x 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silberrecycling

für Jugendliche und Erwachsene

Viele wissen nicht, was sie mit ihren zerrissenen Silberketten, zerbrochenen Ringen oder einzelnen Ohrringen machen sollen, da sich eine Reparatur oft nicht lohnt.
An diesem Nachmittag kann daraus, je nach Menge, alles vom Silbernugget bis hin zum individuellen Kreuz oder schicken Anhänger entstehen.
Bitte mitbringen: Silberreste, zerrissene Ketten usw.
Materialgeld von ca. 5,00 € wird im Kurs abgerechnet.

82052 € 24,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 24.01.2015, 14:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Goldschmiedewerkstatt NEU:

Verbessern und vertiefen Sie Ihre bereits erlernten Fähigkeiten und eignen Sie sich neue Techniken an. Kreieren Sie Ihre eigenen Schmuckstücke. Unser Kursleiter unterstützt Sie gerne bei dem Entwurf und der Ausführung.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Werkzeug
Material kann beim Kursleiter erworben werden: www.reffle.com
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Goldschmieden

82054 € 84,00

Robert Reffle, Goldschmiedemeister
ab Montag, 29.09.2014, 6x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Goldschmiedewerkstatt NEU:

Verbessern und vertiefen Sie Ihre bereits erlernten Fähigkeiten und eignen Sie sich neue Techniken an. Kreieren Sie Ihre eigenen Schmuckstücke. Unser Kursleiter unterstützt Sie gerne bei dem Entwurf und der Ausführung.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Werkzeug
Material kann beim Kursleiter erworben werden: www.reffle.com
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Goldschmieden

82056 € 56,00

Robert Reffle, Goldschmiedemeister
Sonja van Tuinen, Goldschmiedin
ab Montag, 26.01.2015, 4x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Auf dem Bild ist zu sehen, was man mit Silberresten alles machen kann.
Wenn auch Sie Silberreste haben, besuchen Sie doch unseren Kurs.
Quelle: Michaela Schaab

Arbeiten mit Ton

Arbeiten mit Ton
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Material Ton kennen lernen und die eigene Kreativität entdecken.
In diesem Kurs können Sie mit Ton modellieren und verschiedene Töpfertechniken kennen lernen. Unter Anleitung können sie ihren kreativen Ideen eine Form geben. Die Kunstwerke können glasiert oder mit Engoben gestaltet werden.
Fortgeschrittene werden angeleitet ihre handwerklichen Fähigkeiten zu vertiefen.
Werkzeuge und Hilfsmittel stehen ihnen zur Verfügung.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Materialgeld- und Brenngebühren werden nach Gebrauch direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.

83011 € 42,00

Susanne Knott
ab Dienstag, 14.10.2014, 6x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Arbeiten mit Ton
Fortgeschrittene

Wir setzen uns zusammen und machen ernsthafte und verspielte Dinge, die Freude machen und auch nützlich sind. Es entstehen individuelle Gegenstände, geprägt vom persönlichen Stil des Teilnehmers und der Kursleiterin. Anregungen werden von der Kursleiterin gegeben - die nötige Hilfe wird selbstverständlich geboten. Die Kurstage sollen Freude bringen und die entstehenden Gegenstände Ausdruck der eigenen Persönlichkeit sein.
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet.

83010 € 65,00

Malgorzata Zawada-Konopka
ab Montag, 22.09.2014, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Alles im Griff!
Gefäße drehen an der Töpferscheibe

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Drehens an der Töpferscheibe vermittelt. Die Kursteilnehmer drehen Gefäße frei und bearbeiten sie danach. Es entstehen dabei Olivenschalen, Tassen, Teller, Vasen, Dosen, Müslischüsseln und andere Gebrauchs- oder Dekorgefäße.
Die Kursleiterin vermittelt das Dekorieren der Oberfläche mit Engobenmalerei (die Engobe ist eine keramische Farbe) und der Sgraffitotechnik, sowie das Glasieren. Jeder Kursteilnehmer gestaltet die Oberfläche seiner Arbeiten auf Wunsch individuell.
Die fertig gebrannten Gefäße sind dicht, säurebeständig, spülmaschinenfest und können täglich benutzt werden.
Auch andere Techniken der Gefäßherstellung können erlernt werden wie das Einformen, Überformen und die Aufbautechnik.
Glasurtermin wird im Kurs besprochen.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs abgerechnet.

83013 € 58,00

Jeanne Martell, Keramikmeisterin
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 12.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Alles im Griff!
Gefäße drehen an der Töpferscheibe

Kursbeschreibung siehe oben.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs abgerechnet.
Glasurtermin wird im Kurs besprochen.

83014 € 58,00

Jeanne Martell, Keramikmeisterin
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 09.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Quelle: Betty Ellis

Gefäße an der Töpferscheibe drehen

Alles im Griff!
Gefäße drehen an der Töpferscheibe

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 83013.
Material- und Brenngebühren werden im Kurs abgerechnet. Glasurtermin wird im Kurs besprochen.

83015 € 58,00

Jeanne Martell, Keramikmeisterin
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 25.01.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04 Töpferraum

Ikebana

Ikebana für Anfänger
Die Kunst des Blumensteckens

Ikebana (japanisch: lebendige Blume) kann in seinem Ursprungsland Japan auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken. Die Konzentration auf das Wesentliche, auch die -Kunst vom Weglassen- genannt, ist eines der wichtigsten Merkmale des Ikebana. Die Schönheit einer Blüte kann nicht durch Fülle zur Geltung kommen; deshalb werden wenige Blumen - manchmal nur eine - so arrangiert, dass ihre Eigenheit sichtbar wird.
Dieser Kurs bietet ihnen Gelegenheit, Grundkenntnisse und -techniken des Ikebana kennenzulernen und selbst auszuprobieren.
Wenn Sie ein Gefäß (mind. 25 cm. Durchmesser und Höhe mind. 4 cm.), einen Blumenigel (mind. 6 cm. Durchmesser) und eine Ikebana- oder Gartenschere haben, bringen Sie diese bitte mit. Dieses Arbeitsmaterial kann aber auch von der Kursleiterin für den ersten Abend ausgeliehen werden.
Das Pflanzenmaterial wird von der Kursleiterin ebenfalls für den 1. Abend besorgt und gesondert berechnet.
Bitte mitbringen: Ein Handtuch, einen kleinen Lappen und Schreibzeug.
Vierzehntägig.

83500 € 32,00

Rita Dollberg
ab Montag, 06.10.2014, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Ikebana für Fortgeschrittene
Vierzehntägig

83510 € 32,00

Rita Dollberg
ab Montag, 06.10.2014, 5x 19:45 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Seidenmalerei

Seidenmalwerkstatt

Wenn Ihre Seidenmalausrüstung bereits seit Jahren im Keller schlummert oder Sie bereits einen Grundkurs besuchten bzw. Grundkenntnisse besitzen, dann ist unsere Seidenmalwerkstatt genau das Richtige für Sie.
Wir treffen uns und malen frei und individuell auf Seide in allen möglichen Techniken.
Anregungungen und Hilfestellung gibt Ihnen die Kursleiterin.
Bitte mitbringen: Malausrüstung

84040 € 65,00

Brigitte Feicht
ab Donnerstag, 23.10.2014, 8x 19:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Nähraum UG 13

Klöppeln-Anfänger und Arbeitskreis

Klöppeln kann jeder lernen/14-tägig

Die Kunst des Klöppelns, die ihren Ursprung im 16. Jahrhundert hat, erfreut sich auch heute wieder großer Beliebtheit. Erlernen Sie, wie filigrane Kunstwerke entstehen und erfüllen Sie sich Ihren persönlichen Traum aus Spitze.
Zubehör kann im Kurs geliehen (Gebühr EUR 6,00) oder gekauft werden.
Der Kurs läuft vierzehntägig.

84060 € 35,00

Christine Immler
ab Freitag, 26.09.2014, 6x 08:00 - 09:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Häkeln und Stricken

Häkeln ist Kult - kunterbunte Accessoires

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wir häkeln trendige Accessoires , wie Häkelblüten z.B. als Brosche ,Ohrringe Haarschmuck....ect. - oder kultige Quadrate , aus denen ein Schal, eine Decke, eine Tasche oder ähnliches entsteht. Je nach Größe und Phantasie lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.
Bitte mitbringen: Wolle, Garn, gerne auch Reste mit passender Häkelnadel, Schere , dicke Nadel zum Vernähen.
Bei Fragen zu Menge oder Qualität bitte bei der Kursleitung melden Tel.-Nr. 435 88 249.

84104 € 25,00

Christine Eklkofer
ab Freitag, 17.10.2014, 2x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: privat

Socken selbst gestrickt!

Egal ob grosse, kleine, lange oder kurze Füße. Socken braucht einfach jeder.
Da sind handgestrickte Socken besonders hoch im Kurs und sind vor allem heiß begehrt. Als persönliches Geschenk sind sie stets willkommen. Mit viel Liebe selbstgestrickte Socken sind warm und schön - einfach ein selbstgemachtes Unikat.
Material kann 1 Woche vor Kursbeginn bei unserer Kursleiterin bestellt werden.
Telefon: 42 83 43

84105 € 39,00

Johanna-Maria Deuter
ab Donnerstag, 06.11.2014, 4x 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: Microsoft

Stricken und Häkeln

Grundkurs

In diesem Grundkurs wird die Basistechnik des Strickens erlernt. Sie reicht aus um einfache Strickstücke wie Loops, Schals, Mützen und Stulpen zu fertigen.
Sie erlernen auch das Maß nehmen, Zu- und Abnehmen, sowie Maschenzahlen auszurechnen.
Der Kurs ist für Anfänger als auch Wiedereinsteiger geeignet.
Material kann 1 Woche vor Kursbeginn bei unserer Kursleiterin bestellt werden.
Telefon: 42 83 43

84106 € 49,00

Johanna-Maria Deuter
ab Donnerstag, 04.12.2014, 5x 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Seife und Filzen

Seifenwerkstatt

Aus Kernseife machen wir pflegende Körperseife

Selbstgemachte Seifen sorgen überall für „schäumende“ Begeisterung.
Arbeitsweise und Umgang mit Seife, Parfüms und noch vieles mehr wird Ihnen in dieser Seifenwerkstatt gezeigt. Mit originellen Formen und Zusätzen sind diese Seifen kleine, ganz persönliche originelle Geschenke oder auch ein dekorativer, wohlriechender Blickfang im eigenen Badezimmer.
Bitte mitbringen: 1 Messer, Unterlage, Geschirrtuch, mittleren und kleinen Topf fürs Wasserbad.
Übriges Material wird besorgt und im Kurs berechnet.

84110 € 9,00

Johanna-Maria Deuter
am Dienstag, 02.12.2014, 18:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

(Nass-) Filzen

wollige Accesoires

In diesem Kurs lernen Sie, wie aus losen Wollfasern, heißem Seifenwasser und der Reibung Ihrer Hände Filz entsteht. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Im Kurs werden kleine Gegenstände in Nassfilztechnik hergestellt. Beispielsweise können Blüten für Haargummis oder Broschen, ein Filzring oder Kugeln, natürlich auch ein Eierwärmer gefilzt werden.
Bitte mitbringen: 1 Handtuch und eine Plastikschüssel.
Materialgeld: je nach Verbrauch 5,00 - 10,00 €.

84120 € 20,00

Didi Richter
am Samstag, 22.11.2014, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähen

Nähkurs

Entsprechend Ihren Nähfertigkeiten stellen Sie im Kurs unter fachmännischer Anleitung Ihr individuelles Kleidungsstück her.
Stoff und Schnitt sind mitzubringen.

84140 € 119,00

Cornelia Stangl
ab Mittwoch, 24.09.2014, 12x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähkurs für Einsteiger und Anfänger

Wir wollen in diesem Kurs, anhand von Accessoires oder einfachen Kleidungsstücken, verschiedene Nähtechniken so wie den Umgang mit der Nähmaschine erlernen.
Zum 1. Termin bringen Sie bitte gute Laune, eine kleine, spitze Schere und Ideen mit, die Sie in diesem Kurs gerne umsetzen möchten.

84146 € 62,00

Vera Andernach
ab Dienstag, 30.09.2014, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähkurs für Einsteiger und Anfänger

Wir wollen in diesem Kurs, anhand von Accessoires oder einfachen Kleidungsstücken, verschiedene Nähtechniken so wie den Umgang mit der Nähmaschine erlernen.
Zum 1. Termin bringen Sie bitte gute Laune, eine kleine, spitze Schere und Ideen mit, die Sie in diesem Kurs gerne umsetzen möchten.

84147 € 62,00

Vera Andernach
ab Donnerstag, 09.10.2014, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähen leicht gemacht

Anfänger und Fortgeschrittene

Grundtechniken des Nähens für Nähanfänger
Änderungen und Neuanfertigungen, gerne auch mit eigener Nähmaschine
Mitzubringen sind: die zu ändernden Kleidungsstücke oder Stoffe sowie die Nähutensilien (Massband, Zuschneideschere, Garn u.a.).
Mittagspause ist von 12:00 - 12:30 Uhr vorgesehen.

84152 € 62,00

Andrea Wenig
am Samstag, 20.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 21.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähen leicht gemacht

Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 84152

84153 € 62,00

Andrea Wenig
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 30.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Nähen leicht gemacht

Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 84152

84154 € 62,00

Andrea Wenig
am Samstag, 31.01.2015, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 01.02.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Stilberatung

Einfach gut aussehen -

mit den richtigen Farben und dem typgerechten Stil

Eine gepflegte und vorteilhafte Erscheinung ist keine Frage des Alters oder der Jugend! Für den berühmten ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Möchten Sie mehr aus sich machen, beruflich neu durchstarten oder einen neuen Partner finden?
Lernen Sie mehr über die Komponenten für ein stilsicheres Aussehen: Farben, Stilrichtungen, Brille, typgerechtes Make up und Kombinationsmöglichkeiten. Wir zeigen Ihnen auf, wo Ihre Schokoladenseite ist und wie Sie dieses Wissen positiv für sich umsetzen können.
Fehleinkäufe werden ausgeschlossen, Ihre Garderobe wird vielfältiger kombinierbar und Sie sparen Zeit und Geld.
Bitte am 2. Abend mitbringen:
Rock, Brille (falls vorhanden), ein ungeliebtes Kleidungsstück und Ihr Lieblingsoutfit - Schreibutensilien bitte beide Kurstage mitbringen.

87233 € 40,00

Martina Berg, Imageberatung, Make-up-Meisterin und Visagistin
ab Mittwoch, 14.01.2015, 2x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Quelle: Microsoft

Lust auf Farben?

Mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Outfit

Farb- und Stilsicherheit lässt sich lernen! Hier erfahren Sie, wie Sie durch Kleidung, Frisur und Make-up Ihre optischen Vorzüge betonen und sich mit Ihrem Körper wohlfühlen können. Gearbeitet wird mit Methoden der Farb- und Stilberatung. Inhalte sind: Bestimmung des Farbtyps und des persönlichen Stils, Erfassen von Körperform und Proportionen, Vorschläge für Kleidungsformen, Kombinationen, Farben, Muster und Make-up. Nur Frauen!
(Ein Farbenpass kann für 23,00 € erworben werden.)

87300 € 42,00

Gisela Leibfried, Farb- u. Stilberaterin, Visagistin, Kosmetikerin
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Lust auf Farben!

Mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Outfit

Farb- und Stilsicherheit lässt sich lernen! Hier erfahren Sie, wie Sie durch Kleidung, Frisur und Make-up Ihre optischen Vorzüge betonen und sich mit Ihrem Körper wohlfühlen können. Gearbeitet wird mit Methoden der Farb- und Stilberatung. Inhalte sind: Bestimmung des Farbtyps und des persönlichen Stils, Erfassen von Körperform und Proportionen, Vorschläge für Kleidungsformen, Kombinationen, Farben, Muster und Make-up. Nur Frauen!
(Ein Farbenpass kann für 23,00 € erworben werden.)

87310 € 42,00

Gisela Leibfried, Farb- u. Stilberaterin, Visagistin, Kosmetikerin
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Das 10-Minuten-Make up - für Damen 35plus

– für Alltag und Beruf -

Möchten Sie Schritt für Schritt erlernen, wie leicht es ist, sich innerhalb von maximal 10 Minuten geschickt und typgerecht zu schminken? Als Deutsche Make up-Meisterin und Visagistin zeigt Ihnen Martina Berg, wie Sie täglich frisch und attraktiv aussehen, und zwar ohne übermalt zu wirken. Jede Teilnehmerin wird sich Schritt für Schritt selbst schminken und durch das gesamte Make up geführt (Grundierung, Concealer, Puder, Augen, Lippen, Rouge u.v.m.)
Schnell und einfach blendend aussehen – das ist das Ziel dieses Seminars.
Bitte mitbringen:
Ihre kompletten Schminkutensilien, Ihr Pinselset und einen Standspiegel.
Denken Sie bitte auch an etwas zum Schreiben.
Tipp: Bitte Fotoapparat mitbringen für Ihr Vorher-Nachher-Foto.
Falls Sie keine Schminkutensilien haben, können diese bei der Kursleiterin gegen Gebühr ausgeliehen werden (außer Pinselset).

87231 € 20,00

Martina Berg, Imageberatung, Make-up-Meisterin und Visagistin
am Dienstag, 09.12.2014, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Das 10-Minuten-Make up - für Damen 35plus

– für Alltag und Beruf -

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 87231

87232 € 20,00

Martina Berg, Imageberatung, Make-up-Meisterin und Visagistin
am Montag, 26.01.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

junge vhs

Auch dieses Semester haben wir wieder ein reichhaltiges Programm für unsere Jüngsten:

Tanzen, Yoga, Trommeln 135-138
KinderUni 139
Alles will gelernt sein 140
Fit mit Fun, Kinderschwimmen..... 141
Entdecker unterwegs 142
Zaubern, Clown, Malen 143
Schöne Sachen selber machen, Töpfern .. 144
FilzenComputer , Fotografie 146

Tanzen, Yoga, Trommeln & viel mehr.

Ballett, Kreativer Kindertanz

Kinderballett ab 6 Jahre auch für Buben

Ballett fördert die Kreativität und den gestalterischen Ausdruck. Es hilft die Koordination und Konzentration zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und das eigene Körperbewußtsein frühzeitig zu entwickeln. Wir üben die Fertigkeiten des klassischen Tanzes, wie Exercise an der Stange mit Plies, Battement tendu/jete in den fließenden Übergang au milieu, wo Balance, Pirouetten und Sprünge erlernt werden.

K1000 € 50,00

Herbert Huber, ehem. prof. Balletttänzer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 14:15 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Kreativer Kindertanz ab 4 Jahre

Spielerisch und mit viel Fantasie werden die Kinder an die vielen Facetten des Tanzes herangeführt. Klassische sowie moderne Musik bieten die Grundlage für Rhythmus- und Bewegungsschulung. Das Kennenlernen des eigenen Körpers, die Entfaltung von Kreativität, sowie die Förderung von Koordination und Kondition stehen im Zentrum des Kurses.

K1001 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Dienstag, 07.10.2014, 15x 14:30 - 15:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Kreativer Kindertanz ab 4 Jahre

Kursinhalt siehe Kurs Nr. K1001

K1002 € 50,00

Yvonne Kraus, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 15:30 - 16:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

„Semesterspaß“

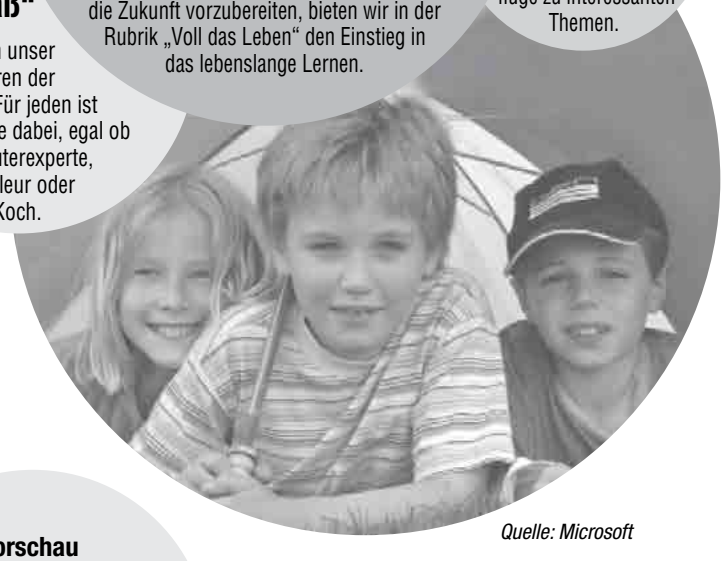
bieten die Kursangebote die während des regulären Semesters laufen. Dazu gehört der Bereich „Tanzen“ der für alle Kids interessant ist, die Bewegung mit Musik kombinieren wollen. Wer sich jedoch mit Trendsportarten beschäftigen will, ist bei „Fit mit Fun“ gut aufgehoben. Auch die Tierliebhaber sollen nicht zu kurz kommen und sollten sich den Schnuppertag auf vier Hufen nicht entgehen lassen. Picasso Junior & Co. können sich in der „Kinder-Kunst“ austoben. Ebenso werden alle Harry Potter Fans viel Spaß in unserer Zauberschule haben. Um die Jüngsten auf die Zukunft vorzubereiten, bieten wir in der Rubrik „Voll das Leben“ den Einstieg in das lebenslange Lernen.

„Familienspaß“

für die ganze Familie bringen unsere Ausflüge zu interessanten Themen.

„Ferienspaß“

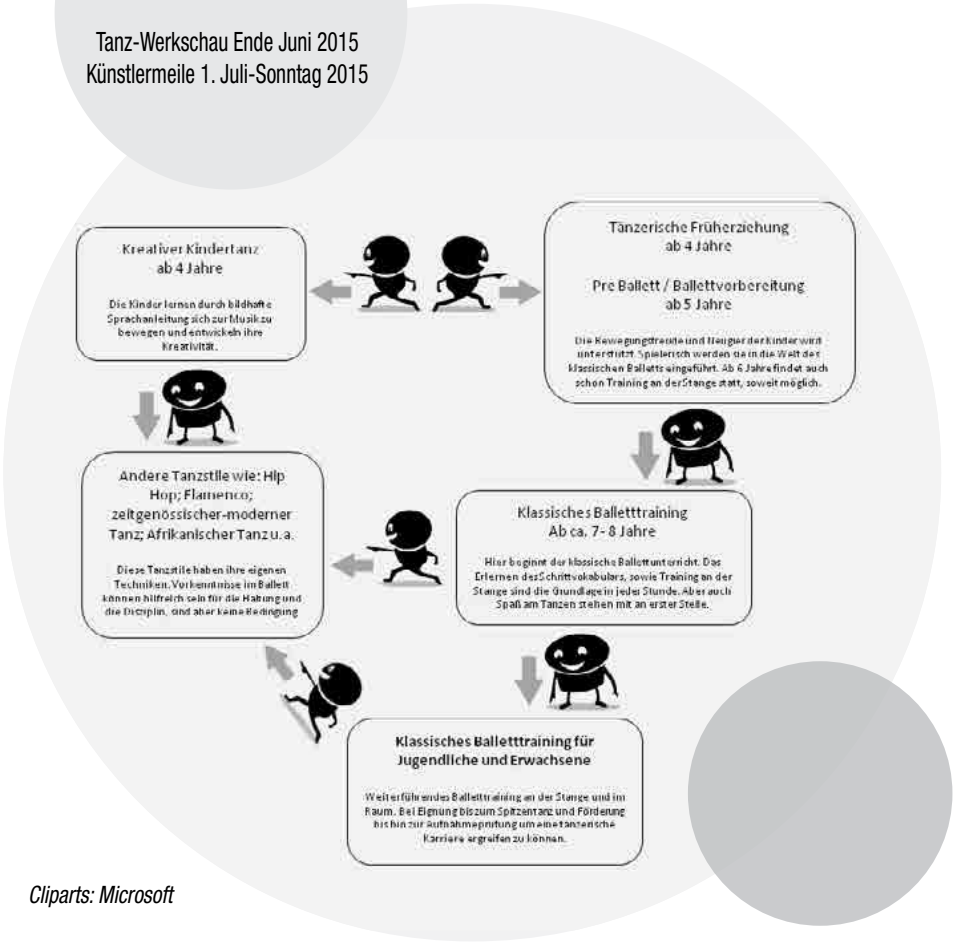
ermöglicht Ihnen unser Angebot währen der Schulferien. Für jeden ist das Richtige dabei, egal ob Computerexperte, Jongleur oder Koch.



Quelle: Microsoft

Vorschau Frühjahr-Sommer-Semester

Tanz-Werkschau Ende Juni 2015
Künstlermeile 1. Juli-Sonntag 2015


Kreativer Kindertanz
ab 4 Jahre
Die Kinder lernen durch bildhafte Sprachanleitung sich zur Musik zu bewegen und entwickeln ihre Kreativität.
Tänzerische Früherziehung
ab 4 Jahre
Pre Ballett / Ballettvorbereitung
ab 5 Jahre
Die Bewegungsfreude und Neugier der Kinder wird unterstützt. Spielerisch werden sie in die Welt der klassischen Ballette eingeführt. Ab 6 Jahre findet auch schon Training an der Stange statt, soweit möglich.
Andere Tanzstile wie: Hip Hop; Flamenco; zeitgenössischer-moderner Tanz; Afrikanischer Tanz u.a.
Diese Tanzstile haben ihre eigenen Techniken. Vorkenntnisse im Ballett können hilfreich sein für die Haltung und die Disziplin, sind aber keine Bedingung
Klassisches Balletttraining
Ab ca. 7- 8 Jahre
Hier beginnt der klassische Ballettunterricht. Das Erlernen des Schrittvokabulars, sowie Training an der Stange sind die Grundlagen in jeder Stunde. Aber auch Spaß am Tanzen stehen mit an erster Stelle.
Klassisches Balletttraining für Jugendliche und Erwachsene
Weiterführendes Balletttraining an der Stange und im Raum. Bei Eignung bis zum Spitzentanz und Förderung bis hin zur Aufnahmeprüfung um eine tänzerische Karriere angreifen zu können.

Cliparts: Microsoft

Quelle: Orlando

Tänzerische Früherziehung ab 5 Jahren

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Angelehnt an das klassische Ballett lernen die Kinder ihren Körper kennen und im Tanz sich zu bewegen. Technik und erste Schrittfolgen stehen im Vordergrund. Mit Improvisationsübungen sollen die Kinder zudem ihren eigenen Körper spüren und kreativ einsetzen lernen. Dieser Kurs bietet eine bunte Mischung aus Klassik und Pop. (Bei allen Kinderballettkursen keine weitere Kursgebührermäßigung möglich). Die Kursleitung behält sich vor, die Kinder entsprechend ihrem Könnensstand und Vorkenntnissen nach einer Beobachtungszeit von etwa 3 Wochen, in den für sie passenden Kurs einzuteilen.

K1003 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Donnerstag, 09.10.2014, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Klassisches Ballett - ca. 8 - 12 Jahre

In den Kursen Fortgeschrittene I. + II. erweitern wir die klassischen Schrittkenntnisse z.bsp. „Fondus“ „Ronde en L´air“ „Frappe“ „adagio“ „arabesque“ „attidude“ etc. Die Muskeln werden trainiert und können die Haltung des Körpers verbessern. Das hilft bei Drehungen (Pirouetten) und Training auf der Spitze das Gleichgewicht zu halten und zu verbessern.Die Kursleitung behält sich die Einteilung der Teilnehmer vor.
Bitte mitbringen: Ballettkleidung - speziell Schläppchen - keine Gymnastikschuhe.

K1004 € 70,00

Herbert Huber, ehem. prof. Balletttänzer
ab Montag, 22.09.2014, 15x 15:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tänzerische Früherziehung mit Vorkenntnissen ab 6 Jahren

Kursinhalt siehe Kurs Nr. K1003

K1005 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tänzerische Früherziehung für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

Kursinhalt siehe Kurs Nr. K1003

K1006 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Kreativer Kindertanz

Anfänger ab 4 Jahre

Kursinhalt siehe Kurs Nr. K1001

K1007 € 50,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 16:15 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Klassischer Tanz für Anfänger

ab 7 Jahre

Aufbauend auf den Begriffen des klassischen Balletts lernen die Kinder in diesem Kurs die Strukturen des klassischen Tanzes kennen und verstehen. Neben ersten technischen Übungen an der Stange, erarbeiten wir gemeinsam einfache Sprünge und Drehungen, sowie kleine Choreografien. Hier wird auf angenehme Weise Disziplin und Spaß verbunden.

K1008 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 14:30 - 15:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Kreativer Kindertanz für Anfänger ab 4 Jahren

Kursinhalt siehe Kurs Nr. K1001

K1009 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanzpädagogin & Tänzerin
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 14:30 - 15:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Moderner Tanz, Hip Hop

Moderner Tanz für Kinder 6 - 9 Jahre

Tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche haben hier die Chance auf Basis von Ballett den „Modern Dance“ kennen zu lernen. Ein altersgerechtes Körpertraining zu Beginn vermittelt Körperbewußtsein und Beweglichkeit, als auch Diziplin!

K1010 € 50,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Funky Jazz für Kinder

von 10 - 14 Jahre

Fetzige Choreografien gepaart mit deiner eigenen Kreativität ist Mittelpunkt dieses Kurses. Wir tanzen zu aktuellen Hits und beliebten Klassikern. Die Freude am Tanzen steht für uns an erster Stelle. Bitte keine Straßenschuhe!

K1011 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

HipHop ab 13 Jahre

Vom deutschen HipHop bis hin zum amerikanischen Hip Hop ist hier alles dabei. Wir erlernen die typischen Elemente des HipHop und kombinieren diese geschickt mit anderen Tanzstilen.

K1012 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Freitag, 10.10.2014, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Modern Streetjazz 9 - 13 Jahre

Dieser Kurs biete eine interessante Mischung aus Jazz, Modern und zeitgenössischem Tanz. Für diesen Kurs brauchst du keine Tanzerfahrung, aber viel Spaß an der Bewegung. Wir eignen uns erste Kenntnisse im Bereich Technik an und erlernen verschiedene Choreografien auf ruhige bis peppige Musik.

K1013 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Dienstag, 07.10.2014, 15x 15:15 - 16:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Ballett mal anders

ab ca. 14 Jahre

Du hast als kleines Kind gerne Ballett getanzt? Oder immer davon geträumt? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Dich. Wir knüpfen da an, wo der klassische Tanz seine Wurzel hat. Doch damit nicht genug. Wir interpretieren Ballett ganz neu. Nicht Mozart oder Vivaldi begleiten unsere Übungen an der Stange und die Choreographien in der Raummitte, sondern David Garrett und Rihanna. Freu Dich auf die Leichtigkeit des klassischen Balletts kombiniert mit der fetigen Musik der Charts.

K1014 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanzpädagogin & Tänzerin
ab Donnerstag, 09.10.2014, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Kinder Tanz Kreativ

ab ca. 4 jahre

Die Kinder lernen sich mit der Musik zu bewegen im Rhythmus, nach Bildern und auch im Raum. Die Phantasie wird angeregt und die eigene Kreativität des Kindes wird unterstützt.

K1015 € 50,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin
ab Donnerstag,25.09.2014, 15x 15:30-16:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Kinder Jazz

7 - 10 Jahre (Schulalter)

Wir lernen für den Jazztanz wichtige Techniken, wie Isolation einzelner Körpereregionen, Bodenkontakt und kleine Kombinationen, die den aktuellen Jazzstil repräsentieren. Natürlich alles mit der passenden Musik.

K1016 € 70,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin & Tänzerin
ab Donnerstag, 25.09.2014, 15x 16:15 - 17:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Hip Hop

7- 10 Jahre

Seid ihr bereit coole Schritte und Choreographien gemeinsam zu tanzen?
Wir werden typische Hip Hop Elemente und Free style erarbeiten, alsa auch Synchronität und Ausdruck. Eine Power Stunde die eure Kondition und Beweglichkeit verbessert und eine menge Spaß bringt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und saubere Turnschuhe oder Dance Sniekers (keine Straßenschuhe)!

K1018 € 70,00

Gianna Berrera, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hip Hop

9 - 12 Jahre

Text siehe K1019; Körperhaltung, Rhythmusgefühl, Ausdruck und Persönlichkeit werden dabei gefördert.

K1019 € 70,00

Gianna Berrera, Tanzpädagogin
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Modern Streetjazz ab 14 Jahre

Dieser Kurs biete eine interessante Mischung aus Jazz, Modern und zeitgenössischem Tanz. Wenn du bereits ein wenig Tanzerfahrung und vor allem Spaß an der Bewegung hast, dann bist du hier genau richtig. Wir bauen unsere Kenntnisse im Bereich Technik weiter aus und erlernen verschiedene Choreografien auf ruhige bis peppige Musik. Bitte keine Straßenschuhe !

K1020 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Mittwoch, 08.10.2014, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tanztheater für 14 - 17 Jährige

Dieser Kurs verbindet zeitgenössischen Tanz mit Theater. Wir erzählen Geschichten mit unserem Körper und lassen die Musik sprechen. Damit dies gelingt, arbeiten wir viel mit Improvisationsübungen. Wenn Du Lust hast Deinen Körper neu zu entdecken, ausdrucksstark zu tanzen und dies auf der Bühne zu zeigen, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.(Tanzerfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss).

K1021 € 70,00

Jacqueline Reiwald, Tanztrainerin & Pädagogin
ab Dienstag, 07.10.2014, 15x 16:15 - 17:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Quelle: Orlando

Tanzen lernen wie Michael Jackson mit Alexio Schulze-Castro

Anfänger bis Mittelstufe ab 12 Jahre

Wir lassen Michael Jackson zu seinem 5. Todestag wieder auferstehen und wandeln auf den Spuren tanzender Zombies, Werwölfen und Dämonen ! Michael Jacksons Thriller-Video ist besser als Halloween-Nächte und Geisterstunden auf dem Friedhof! Nach dem Tod des King of Pop lernen tausende von Jugendlichen weltweit die Original Schritte und Moves vom legendäre Thriller-Video-Clip um beim Welt-Thriller-Tag und Jackson-Flashmobs mitmachen zu können. Die Schritte sind ganz einfach, so dass dieser Kurs auch für Jugendliche ohne Tanzerfahrung geeignet ist.
„The evil of the thriller, can you dig it?"
Bitte mitbringen: Sportkleidung und ausreichen zu trinken

K1022 € 25,00

Alexio Schulze-Castro, Tanzpädagoge
am Samstag, 04.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Sonntag, 05.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Schauspiel, Musical

Schauspiel - Workshop für Jugendliche

11 bis 14 Jahre

Ihr spielt gerne Theater und wollt gerne lernen, wie man's richtig macht? Euer Berufswunsch ist Schaupieler/ Schauspielerin? Oder Ihr habt einfach Spaß am Spielen. Dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Lernt mit uns an vier Nachmittagen die Faszination des Theaterspielens kennen und lieben. Roberto Martinez wurde am Mozartheum in Salzburg zum Schauspieler ausgebildet und hat sich nach einer mehrjährigen Arbeit am Theater für Film und Fernsehen entschieden (z.B. Wickie und die starken Männer). Roberto liebt es, seine Erfahrung an Kinder und Jugendliche weiterzugeben und macht dies mit viel Einfühlungsvermögen und Spaß.

K1025 € 45,00

Christine Miller / Dansation - Tanzschule,
professioneller Schauspieler und Theaterpädagogen
am Samstag, 04.10.2014, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 05.10.2014, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 22.11.2014, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 13.12.2014, 14:30 - 16:30 Uhr
Musicalschule Dansation, Höglweg 5

Musical - Workshop für Kinder & Jugendliche

11 bis 14 Jahre

Ihr spielt gerne Theater und wollt gerne lernen, wie man's richtig macht? Euer Berufswunsch ist Schaupieler/ Schauspielerin? Oder Ihr habt einfach Spaß am Spielen. Dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Lernt mit uns an vier Nachmittagen die Faszination des Theaterspielens kennen und lieben. Roberto Martinez wurde am Mozartheum in Salzburg zum Schauspieler ausgebildet und hat sich nach einer mehrjährigen Arbeit am Theater für Film und Fernsehen entschieden (z.B. Wickie und die starken Männer). Roberto liebt es, seine Erfahrung an Kinder und Jugendliche weiterzugeben und macht dies mit viel Einfühlungsvermögen und Spaß.
Musicalschule Dansation, Höglweg 5

K1026 € 150,00

Christine Miller , Dansation – Tanzschule
professioneller Schauspieler und Theaterpädagogen
am Sonntag, 28.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 05.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Musicalschule Dansation, Höglweg 5

Trommeln

Trommeln für Kids 7 - 11 Jahre Anfänger

mit Arsène de Souza aus Benin Westafrika

Wer von Euch hat Lust mal so richtig auf die „Trommel" zu hauen? Arsène zeigt euch, wie ihr mit euren Händen Töne und Musik mit den Trommeln erzeugen könnt. Mit Klatschen, Singen und Bewegung lernt Euch Arséne afrikanische Rhythmen. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Trommel enthalten.

K1031 € 70,00

Arséne de Souza, Professioneller Musiker
ab Dienstag, 23.09.2014, 10x 17:00 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Trommeln für Kids 7-12 Jahre mit Vorkenntnissen

mit Arsène de Souza aus Benin Westafrika

Hier sind alle Kinder richtig, die schon Trommel - Vorerfahrungen haben, oder beim Arsène schon mindestens 2 Semester trommeln. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Trommel enthalten.

K1032 € 70,00

Arséne de Souza,
Professioneller Musiker
ab Mittwoch, 24.09.2014,
10x 17:00 - 17:45 Uhr
Eingang Grundschule,
St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Quelle: Orlando

Yoga

Yoga Swing für Teens 13 - 18 Jahre

Yoga ist in! Mit Yoga Swing (eine Art Yogaschaukel aus Falschirmseide)lernen wir am Boden und in der Schwebe sowohl akrobatische als auch entspannende Übungen, die uns in ein tolles Körpergefühl und Gleichgewicht bringen. Ihr werdet staunen wieviel Spaß Yoga machen kann. Damit entspannt durch die Pubertät. Du wirst fit und entspannt dem Schulstress entgegen sehn. Die Stressfalten auf der Stirn verschwinden. Mit cooler Musik erlernst Du den Sonnengruß. Mit den Asanas (Körperhaltungen) werden wir Experimentieren, sie spielerisch variieren und uns herausfordern, dabei dehnen und kräftigen wir die Muskeln. Die Entspannungs- und Atemübungen bringen Ruhe und Gelassenheit für eventuell anstehende Prüfungen.

K1034 € 70,00

Yogesh Rao
ab Montag, 22.09.2014, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Yoga für Kinder im Grundschulalter (5- 9 Jahre)

Mit viel Spaß und Spielen werden wir uns den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) annähern. In der ersten Stunde könnt ihr euch gemeinsam für eine Themenwelt („Unter Wasser", „Im Zauberwald", „Afrika"...) entscheiden.In dieser Welt werden wir uns in den kommenden Wochen bewegen. Hierzu gibt es Spiele, Übungen, Phantasiereisen und Entspannung.Ihr werdet zu Tieren oder Zauberwesen, eure Phantasie und Vorstellungskraft sind gefragt.Liebe Eltern, es geht in diesem Angebot darum, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln und nicht um die Verbesserung der Konzentrations-und Leistungsfähigkeit.Allerdings kann dies natürlich ein Nebenprodukt des Yogakurses sein.
Am 1.Kurstag soll ein Elternteil dabei bleiben.

K1036 € 48,00

Dr. Michaela Kuhl, Erzieherin (Promotion Pädagogin), Familientherapeutin, Kinder und Jugendpsychotherapeutin, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 24.09.2014, 10x 14:30 - 15:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2

Hinweis:

Kinderschwimmen,
Inline-Skating,
Reiten
auf Seite 140/141

Voll das Leben ...

KinderUni Haar -

Herbst-/Wintersemester 2014/2015

Wieso KinderUni?
„Die KinderUni Haar macht Kinder schlau!“

Gibt es wirklich Außerirdische? Haben Vögel eine innere Landkarte? Warum sind die Dinosaurier ausgestorben? Die Rätsel der Welt aus erster Hand erklärt! An der KinderUni Haar machen Professorinnen und Professoren junge Studenten mit der Welt der Wissenschaft vertraut. Und sie versuchen bei ihren 8 bis 12jährigen Zuhörern die Lust auf Forschung zu wecken. Die spannenden Vorlesungen sind genau das Richtige für neugierige Kinder und ihre vielen Fragen! Bereits im dreizehnten Semester stehen im Haarer Hörsaal wieder Spaß, Spannung und spielerisches Lernen
auf dem Vorlesungsplan. Obendrein gibt es für die Jungstudenten faszinierende Experimente zu bestaunen.
Deshalb nicht lange zögern: Anmelden!!! Einmal im Monat ist KinderUni-Zeit in Haar!!!

Bettina Endriss, KinderUni Haar
Leitung & Organisation
www.kinderuni-haar.de

Wer?
Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Wann?
Einmal pro Monat, freitags von 17.00-17.45 Uhr - Termine siehe Vorlesungs-Verzeichnis.

Wo?
Die Vorlesungen der KinderUni Haar finden im Vortragsraum OG 06, Volkshochschule Haar, Münchener Straße 3 statt.

Was?
...Themen...siehe www.kinderuni-haar.de

Wie?
Die Semester-Studiengebühr liegt bei EUR 24,00 pro Semester: Die Einschreibung läuft mit der Semester-Einschreibung bei der vhs Haar, Münchener Str. 3, 85540 Haar, Telefon 089/46002-800.

Anmeldungen sind auch online oder telefonisch möglich. Natürlich kann sich jedes Kind auch gerne persönlich einschreiben.
Gasthörer, Erwachsene oder Kinder, können teilnehmen, wenn noch Sitzplätze frei sind.
Die Gasthörergebühr beträgt pro Vorlesung für Erwachsene EUR 7,00
und für Kinder EUR 5,00.

Weitere Infos unter www.kinderuni-haar.de -
„Anmeldung“

Vorlesungsverzeichnis Herbst/Winter 2014/2015:

Die „Zu Fuß zur Schule“-Wochen! Bist Du dabei?
Freitag, 26.09.2014

Huch, mein Herz klopft bis zum Hals! Warum?
Freitag, 17.10.2014

(K)ein toller Käfer – Die Jagd nach dem Baumfresser!
Freitag, 14.11.2014

Warum soll man Gott nicht zeichnen?
Freitag, 12.12.2014

Schneeaffen sind keine Bademuffel! Der Beweis!
Freitag, 16.01.2015

Wieso weiß mein Handy immer wo ich bin?
Freitag, 06.02.2015

K2500

€ 24,00

Bettina Endriss
ab Freitag, 26.09.2014,
6x 17:00 - 17:45 Uhr
Volkshochschule,
Münchener Str. 3, OG 06
Vortragsraum

Die Leiterin der KinderUni Haar: Bettina Endriss

Quelle (alle Fotos): vhs und Janina Kufner, KinderUni Haar

Alles will gelernt sein

Clipart: Microsoft

Damit das Lernen leichter wird.

Für Schüler von 9 - 12 Jahren

In diesem Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen (wie funktioniert das Lernen) und Techniken bzw. Möglichkeiten, wie du

- dich mit Tipps und Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst
- dir eine Lernkartei anlegst
- Mind Maps beim Lernen in der Schule und bei den Hausaufgaben einsetzt
- effektiver lesen kannst
- und wann du am besten Hausaufgaben machst sowie bekannten Lernstoff wiederholst (Zeitmanagement) und vieles mehr. Mit neuen Erfolgserlebnissen macht das Lernen viel mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Wasser zum Trinken.

Im Internet nur über Kurs-Nr. 06022 buchbar!

K2550 € 32,00

Sophie R. Schönhofer, Lernberaterin P.P.®, Praktische Pädagogin
am Freitag, 21.11.2014, 14:30 - 17:30 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 14:30 - 17:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Studierzimmer EG

Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren

für Alltag und Schule

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das alltägliche Miteinander. Wir schätzen gutes Benehmen auch bei Kindern. Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen typische Situationen aus dem Alltag:

- als Gastgeber bei Kindergeburtstagen
- als Gast bei Kindern oder bei Bekannten der Eltern
- in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Urlaub, Einkaufen...)
- beim Spiel als Gewinner oder Verlierer
- wer grüßt wen, wann und wie?
- beim Essen

Die Kinder eignen sich beim Pizza- bzw. Cornflakes-Essen das Wissen praktisch an (Pizzageld bitte mitgeben) und können es den Eltern am Abend vorspielen. Deshalb kommen die Eltern auch um 16:00 Uhr als Publikum dazu!

Bitte mitbringen: Brotzeit und Trinken sowie Geld für eine Pizza.

Im Internet nur über Kurs-Nr. 06021 buchbar!

K2551 € 35,00

Sophie R. Schönhofer, Schul- und Kinderpädagogin
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Marburger Konzentrationstraining

Für Grundschüler der 1.- 3. Klasse

Ist Ihr Kind leicht ablenkbar, flüchtig oder zu oberflächlich? Trödelt es bei den Hausaufgaben oder wirkt oft wie ein Zappelphilipp? Viele Kinder zeigen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, aber deshalb sind sie noch lange nicht „krank". Viel häufiger liegt die Ursache in falsch erlerntem Verhalten, Überforderung oder Stress. Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) ist seit über zehn Jahren ein etabliertes, effektives Programm für Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen. Es geht um Training der Selbststeuerung, vernünftigen Umgang mit Fehlern, Verbesserung der Leistungsbereitschaft, Zutrauen in eigenes Können, Stärkung der Eltern und Verbesserung der Interaktion zwischen Eltern und Kindern. Dieser Kurs beinhaltet einen begleitenden Elternabend, bei dem Sie gezielte Informationen erhalten, und 6 Trainingstermine für das Kind. Zielgruppe sind in diesem Kurs Grundschulkinder.

Wichtig: Der Elternabend ist Voraussetzung für die Teilnahme der Kinder.

Im Internet nur über Kurs-Nr. 06024 buchbar!

K2552 € 90,00

Ilka Idrissi-Fakhreddine
Elternabend am Mittwoch, 07.01.2015, 19:45 - 21:00 Uhr
ab Freitag, 09.01.2015, 6x 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Fit for School - leichter lernen mit Köpfchen

für die 6. - 8. Klasse

Schülerworkshop zum Thema Gedächtnistechniken
Wie kann ich Vokabeln sicherer und langfristig ins Gedächtnis abspeichern? Wie kann ich mir Stichpunkte und Begriffe in Lernfächern oder Gliederungspunkte bei Referaten besser merken? In diesem Kurs werden den Schülerinnen und Schülern moderne Lern- und Gedächtnistechniken vermittelt, wie sie auch von Gedächtniskünstlern angewendet werden. Diese Techniken helfen Lernstoff besser und nachhaltiger abzuspeichern und fördern gleichzeitig die eigene Kreativität. Mit Beispielen aus den Schulfächern Natur und Technik, Geschichte und Geographie werden die neu erworbenen Techniken in die Praxis umgesetzt. Es ist verblüffend, wie leicht und spielerisch das Gedächtnis verbessert werden kann!

Bitte mitbringen: Stifte

Im Internet nur über Kurs-Nr. 06019 buchbar!

K2555 € 15,00

Susanne Albrecht, Lern- und Gedächtnistrainerin (GFG)
am Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 29

Hinweis:

Weitere Kurse und Vorträge, auch für Erwachsene, zu den Themen Erziehung, Hilfe für den Familienalltag und Gedächtnistraining finden Sie im Pädagogik-Teil ab Seite 19.

Fit mit Fun

Alles will gelernt sein

Kinderschwimmen ca. 4 - 5 Jahre

Der Einstieg in das Element Wasser (0,90 - 1,80 m) findet spielerisch statt. Ausgestattet mit einer Poolnudel, paddeln die Kinder zu kleinen Bällen, Ringen, Tieren und zahlen. Es wird jedesmal die Brustschwimmtechnik, das Springen und das Ringe-tauchen geübt. Langfristiges Ziel sind die Abzeichen Seepferdchen und Bronze zu erwerben.

K3000 € 72,00

Nahid Kolagheichi-Ganjineh, Übungsleiterinnen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 12:15 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen ca. 4 Jahre Vorschulalter

Text siehe Kurs Nr. K3000

K3001 € 72,00

Nahid Kolagheichi-Ganjineh und Ingrid von Berg, Übungsleiterinnen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 13:10 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen ca. 4 Jahre Vorschulalter

Text siehe Kurs Nr. K3000

K3002 € 72,00

Nahid Kolagheichi-Ganjineh und Ingrid von Berg, Übungsleiterinnen
ab Dienstag, 23.09.2014, 15x 13:55 - 14:40 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen

Anfänger von 4- 6 Jahre

Kinder lernen spielerisch und Angstfrei sich im Wasser zu bewegen und werden so an das Element Wasser gewöhnt. Die Wassersicherheit wächst allmählich und das Kind gewinnt an Selbstvertrauen. Seepferdchenprüfung ist nur möglich wenn das Kind auch sicher Schwimmen kann. Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor, in den ersten zwei Wochen.

K3003 € 72,00

Günther Stade, Bademeister mit Zusatzqualifikation
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 12:15 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen Aufbaukurs für Kinder

aus den Kursen K3003 oder Kinder mit Vorkenntnissen

Text siehe K3007

K3004 € 72,00

Günther Stade, Bademeister mit Zusatzqualifikation
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 13:00 - 13:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Quelle: Nadja Bucciero-Kurtulus

Wassergewöhnung & Kinderschwimmen im Vorschulalter

4 - 6 Jahre bitte mit Schwimmflügel

Kinder lernen spielerisch und Angstfrei sich im Wasser zu bewegen und werden so an das Element Wasser gewöhnt. Die Wassersicherheit wächst allmählich und das Kind gewinnt an Selbstvertrauen. Seepferdchenprüfung ist nur möglich wenn das Kind auch sicher Schwimmen kann. Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor, in den ersten zwei Wochen.

K3005 € 72,00

Andreas Jeenicke, Aquapädagoge, Erzieher,
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 13:45 - 14:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Wassergewöhnung & Kinderschwimmen im Vorschulalter

4- 6 Jahre bitte mit Schwimmflügel !

Text siehe K3003 Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor, in den ersten zwei Wochen.

K3006 € 72,00

Andreas Jeenicke, Aquapädagoge, Erzieher,
ab Sonntag, 28.09.2014, 15x 14:30 - 15:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen Aufbaukurs für Kinder aus Kursen

K3005 & K3006 vom vorhergehenden Semester!

Wir erweitern unsere Schwimmkenntnisse und machen am Ende eine Seepferdchenprüfung soweit möglich! 25 Meter ohne Pause schwimmen und ca. 1 bis 2 Meter (schultertief) nach einem Ring tauchen. Das ist ein Meilenstein in der Prüfung! Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor, in den ersten zwei Wochen.

K3007 € 72,00

Andreas Jeenicke, Aquapädagoge, Erzieher,
ab Samstag, 27.09.2014, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Inline-Skating

Inline-Skating auf gerader Fläche für Kinder

6 - 11 Jahre Anfänger

Spezielles Kinderprogramm von den Basics bis zu kleinen Tricks mit viel Spiel und Spaß. Komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen-, und Handgelenkschoner sowie Helm) und natürlich die eigenen Skates sind unbedingt erforderlich, da keine Verleihmöglichkeit am Veranstaltungsort besteht. Sicheres Stehen auf den Skates & Gleichgewichtsgefühl sind Vorraussetzung. Wir üben auf gerader Fläche auf der Skateboardanlage am Wieselweg beim „Gorilla-Berg“.
Ausweichtermin 29.10.2014 Wieselweg, Skateboardanlage! www.inline-muenchen.de

K3008 € 18,00

Boris Avrutschenko, Trainer-Team Ausbilder des Dilv
am Mittwoch, 15.10.2014, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Mittwoch, 22.10.2014, 14:30 - 16:30 Uhr
Ort: Skateboardanlage Wieselweg, beim Gorillaberg
bei Warteliste gibt es eine zweite Gruppe von 16:00-18:00 Uhr

Klettern

Klettern für Kinder 6 - 8 Jahre

Mit viel Spaß und Spielen werden wir uns dem seilfreien Klettern über Weichbodenmatten („Bouldern“) nähern. Alles spielt sich sicher in Absprunghöhe ab, so sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ihr solltet lediglich Spaß an sportlicher Bewegung haben. Außer bequemer Sportkleidung und Hallenturnschuhen (falls Kletterschuhe vorhanden, bitte mitbringen!) braucht Ihr eine kleine Brotzeit und ausreichend zu trinken - Klettern macht hungrig und durstig!
Zugang zum Boulderraum: durch die Tiefgarage der Hauptschule (St.-Konradstr.7): Der Abfahrt in die Tiefgarage folgen, rechts ist ein erhöhter Weg, dann links und durch die Doppeltür mit runden Fenstern!

K3010 € 18,00

Stephan Götz, Übungsleiter des DAV
am Samstag, 25.10.2014, 09:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Bolderraum

Klettern für Kinder 8 - 10 Jahre

Text siehe Kurs Nr. K3010

K3011 € 18,00

Andreas Oxfort, Übungsleiter des DAV
am Samstag, 25.10.2014, 14:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Bolderraum

Voltigieren, Reiten

Voltigieren beim Welt- und Europameister

für Kinder 6 - 12 Jahre

Kennenlernen des Reitsportzentrums und der Voltigieranlage. Erste Erfahrungen sammeln im Umgang und der Pflege unserer gehorsamen Voltigierpferde. Kennenlernen erster Voltigierübungen am Holzpferd und am Voltigierpferd sowie gymnastische und turnerische Übungen durch unsere erfahrenen Voltigierausbilder. Freude am Voltigiersport entdecken. **Mitzubringen:** sportliche Kleidung (Leggings, Gymnastikschläppchen, Turnschuhe und je nach Wetter Jacke).

K4003 € 20,00

Voltigier Verein Ingelsberg e. V., Voltigiertrainerin des Vereins
am Freitag, 31.10.2014, 11:00 - 13:00 Uhr
Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-Bach-Str. 50

Quelle: W. Achleitner

Einführung ins Reiten und der Umgang mit Pferden

für Kinder 8 -10 Jahre

Das Pferd, Dein bester Freund? Wie und womit füttere ich ein Pferd? Wie kann ich das Pferd verstehen? Wie führe ich ein Pferd? Was muss ich beim Putzen, Striegeln und bei der Hufpflege wissen? Was brauche ich zum Reiten und wie lege ich Sattel und Zaumzeug an? Steigt man von links oder von rechts auf ein Pferd? „Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde!“ Das werdet ihr schnell merken, wenn ihr dann auf dem Pferd sitzt. Es kommt auf die richtige Haltung an. Falsches Sitzen kann schnell unangenehm werden, auch für das Pferd. Auch nach dem Reiten muss noch einiges erledigt werden, wie abreiben etc. Wenn ihr dann so richtig Hunger bekommen habt, könnt ihr in der Gaststätte zu günstigen Preisen euren Hunger stillen. Bitte festes Schuhwerk, Hose und wetterfeste Kleidung anziehen. Teilnahme auf eigene Verantwortung!
Reitsberger Hof, Baldhamerstr.99, Vaterstetten

K4006 € 20,00

Karin & Georg Reitsberger
am Samstag, 18.10.2014, 14:00 - 16:30 Uhr
Reitsberger Hof, Baldhamerstr.99, Vaterstetten

Entdecker unterwegs ...

Museumsbesuche für Kids

Nachts im Museum – Neue Pinakothek

für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen hat einen ganz besonderen Zauber. Aufregende Heldengschichten, Bilder stolzer Könige und Märchenbilder können wir hier bestaunen und die Geschichten der Abenteurer erraten.
Eintritt kommt noch hinzu.
Der Termin ist in den Herbstferien.

K5010 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Mittwoch, 29.10.2014, 18:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: im Foyer der Neuen Pinakothek

„Einmal Prinzessin sein!“

Quelle: privat

Der Blaue Reiter ist zurück

Familienführung im Lenbachaus

für Familien mit Kindern ab 5 Jahren
Endlich ist es soweit, die wunderschönen Bilder im Lenbachhaus sind nach jahrelanger Renovierung der Villa wieder zu sehen. Und so besuchen wir natürlich gleich das blaue Pferd, den gelben Tiger und die bunten Kühe, die Heuhaufen und Berge.
Eintritt kommt noch hinzu.

K5020 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Samstag, 15.11.2014, 13:15 - 14:45 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Lenbachhauses

Wir besuchen das Christkind

Die Krippensammlung für die Allerkleinsten

Führung für Familien mit Kindern ab 4 Jahren in der Krippensammlung des Bayrischen Nationalmuseums
Weißt Du, wie das Christkind aussieht? Welche Schätze hat das Christkind dabei? Und was bekommt es von den Königen geschenkt? Wir bestaunen Engel, riechen an Weihrauch und Myrrhe und entdecken Edelsteine und Sterne. Natürlich erzählen wir auch die Weihnachtsgeschichte und wandern mit Maria, Joseph, Ochs und Esel durch die Sammlung.
Eintritt für die Erwachsenen kommt noch hinzu.

K5030 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Samstag, 13.12.2014, 12:30 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Bayrischen Nationalmuseums

Einmal Prinzessin! – In der Residenz

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern
Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume der Residenz kennen und erfahren wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein.
Eintritt kommt noch hinzu.
Anmeldung bitte telefonisch oder schriftlich. Geben Sie bitte an, wer Kind und wer Erwachsener ist.

K5040 € 8,00

Petra Rhinow, Pädagogin M.A.
am Sonntag, 01.02.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Residenzmuseums

Teufelsspuk und Wunderkram

Neue Spukgeschichten aus München für Kinder ab 9 Jahren mit starken Nerven und Erwachsene, die das Gruseln noch nicht verlernt haben. Teufel, Ungeheuer und sogar Dr. Faust wüteten in Münchens alten Straßen. Auf Münchens früheren Friedhöfen und in den Gruftkirchen ging´s schauerlich zu. Geschichten um grausige Begegnungen und wundersame Rettungen begleiten uns durch die alten Straßen Münchens bei Nacht.
Kinder: € 4,50

K5041 € 8,00

Petra Rhinow
am Freitag, 30.01.2015, 19:15 - 20:45 Uhr
Treffpunkt: Alter Peter am Eingang am Turm

Wassily Kandinsky im Lenbachhaus

Fliegendes Pferd und Regenborgen

Zwergerlwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren und ihre Begleitung
Ich sehe was, was Du nicht siehst und das ist blau! Der russische Maler Wassily Kandinsky malte bunte Bilder, doch was stellen sie dar? Wir freuen uns an den Farben und Formen und versuchen die Geschichten dahinter zu entdecken. Dann malen wir selbst Bilder im Kandinsky-Stil.
Materialgeld: 1,00 €
Erwachsene 7,00 €, Kinder 5,00 €
Eintrittsgebühren sind nicht enthalten.

K5044 € 7,00

Franziska Wolff
am Samstag, 11.10.2014, 15:15 - 17:15 Uhr
Städtische Galerie im Lenbachhaus
(In Zusammenarbeit mit vhs Nord)

Künstlergruppe Blauer Reiter im Lenbachhaus

Katze, Krug und Heuhaufen

Familienwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren und ihre Begleitung
Die Künstlergruppe „Blauer Reiter“ fand neue Wege, ihre Bilder zu gestalten: sie malten Tiere, Landschaften und Natur, aber auch abstrakte Bilder; v.a. aber setzten sie neue Farben ein und probierten immer neue Kombinationen aus. Wir wollen uns an den strahlenden Farben erfreuen und herausfinden, warum sie so leuchten. Anschließend greifen wir selbst zum Pinsel und lassen farbenfrohe Kunstwerke entstehen.
Materialgeld: 1,00 €
Erwachsene 7,00 €, Kinder 5,00 €
Eintrittsgebühren sind nicht enthalten.

K5045 € 7,00

Franziska Wolff
am Sonntag, 07.12.2014, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus
(In Zusammenarbeit mit vhs Nord)

Expressionismus in der Pinakothek der Moderne

Mit dem Zirkus auf Reisen

Für Kinder ab 4 Jahren und ihre Begleitung
Eine Tänzerin im roten Kleid,eine Landschaft mit bunten Blumen, lange Straßen und Menschen im Café - der Zirkuswagen nimmt uns mit in die bunte Welt der Künstler und wir entdecken die leuchtendfarbigen Bilder von Maler, die als gute Freunde eine Gruppe bildeten. Auch Ihr seid dann eine Künstlergruppe und malt die buntesten Bilder von einer Seiltänzerin, einem Löwen oder von einem Blumenstrauß.
Materialgeld: 1,00 €
Erwachsene 7,00 €, Kinder 5,00 €
Eintrittsgebühren sind nicht enthalten.

K5046 € 7,00

Franziska Wolff
am Sonntag, 11.01.2015, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Pinakothek der Moderne
(In Zusammenarbeit mit vhs Nord)

Zaubern

Aktuell zu Halloween

Zaubern wie ein Gruselmonster

Für Halloween-begeisterte Kinder von 8-12 Jahren Geister in Kisten, Zauber-Vampire im Koffer…Hier wird gruselig gezaubert:
Kann etwas Kurzes plötzlich lang werden, Wasser einfach verschwinden?
Können Geister in schwarzen Schachteln hausen? Können wir die Gedanken anderer steuern? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger und neue Tricks für Fortgeschrittene. Sehr gern dürft Ihr zu diesem Zauberfest verkleidet kommen! Natürlich gibt´s alle Tricks zum Mitnehmen und weitergruseln.
Materialkosten von 8,00 € werden im Kurs abgerechnet.
Bitte dafür 8,00 Euro Materialgeld mitbringen.

K6030 € 10,00

Petra Rhinow
am Freitag, 24.10.2014, 15:30 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Quelle: Petra Rhinow

Lustige Zauberexperimente

für Entdecker, Erfinder und Tüftler

Hier kommen die neuesten Zauberexperimente für wissbegierige und abenteuerlustige Entdecker – Wir probieren so allerhand und lernen die lustigsten Tricks, die natürlich wieder mit nach Hause genommen werden dürfen. Und dann macht Zaubern auch Hunger – keine Sorge – in diesem Kurs zaubern wir uns einen echten Kuchen und essen ihn auf.
Bitte Trinken mitgeben und 8,00 € für Material.

K6040 € 10,00

Petra Rhinow
am Dienstag, 10.02.2015, 16:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Abrakadabra-Schnupper-Zaubern

für Kinder ab 5 Jahren

Willst Du ´mal sehen, ob Du zaubern kannst? Hast Du Lust, Zaubersachen zu untersuchen und auszuprobieren? Willst Du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger. Natürlich gibt´s alle Tricks auch zum Mitnehmen
Materialkosten in Höhe 8,00 € werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

K6050 € 10,00

Petra Rhinow
am Donnerstag, 16.10.2014, 16:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Magic-Kids – mehr als nur ein Zauberkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

Hinter Magic-Kids verbirgt sich ein pädagogisch, künstlerisches Förderprojekt für Kinder im Grundschulalter. Neben dem erlernen der Zauberkunst dient der Kurs vor allem der Entdeckung verborgener Talente (Selbstbewusstsein).
Wir erlernen Dinge von denen andere nur träumen. Die Zauberei verlangt von jedem Künstler nicht nur sicheres Auftreten sondern auch die Gabe mehrere Dinge, möglichst unbemerkt und gleichzeitig zu tun. (Konzentrationsfähigkeit). Darüber hinaus fördert sie die Fähigkeit sich vor Publikum zu präsentieren (Selbstsicherheit) und frei zu sprechen (Sprachsicherheit).
Am Ende des Kurses werden Eltern, Freunde und Angehörige zu einer kleinen Präsentation eingeladen.
Bitte 5,00 € Materialgeld mitbringen.

K6070 € 15,00

Adrian Zenz-Dröge
am Sonntag, 09.11.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 15

Schöne Sachen selber machen

Kreatives Basteln mit Kindern

„Ich bin ja nicht so kreativ, aber mein Kind bastelt so gern", das hört unsere Kursleiterin von Eltern. Die Kinder haben tolle Ideen, es fehlt aber oft an motorischen Geschick und vor allem an Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Dabei ist jede kreative Erfahrung für ihr Kind ein wertvoller Prozess, selbst wenn das Ergebnis (für Außenstehende) nicht so besonders aussieht.
In diesem Kurs bekommen Eltern jede Menge Ideen und Anregungen, wie sie ihr Kind fördern und mit Recyclingmaterialien und einfachsten Mitteln kreativ werden können. Das ist Lernen und jede Menge Spaß haben zugleich.

K7010 € 16,00

Alexa Maly-Motta
am Donnerstag, 16.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Zeichnen, Malen

Farbenrausch mit Acryl und anderem

Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs darfst du in die „hohe Schule" der Acrylmalerei eintauchen!
Dazu werden wir uns auf eine Reise in die Welt der Farben begeben, dabei erstaunliches über Kontraste erfahren! Ist grün immer grün? Und hell immer gleich hell? Wann flimmern Farben? Nebenbei lernen wir mit viel Spaß und Musik verschiedene Techniken kennen.!
Bitte mitbringen: kleiner Imbiß, Malkittel, dünne und dicke Haar- und Borstenpinsel, weiche Bleistifte (2B, 4B, 6B) Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier Din A3, mind. 160 g /m2 dick, Leinwand für weitere Termine, wird im Kurs besprochen.
Materialgeld für Acrylfarben etc: 5 Euro, wird im Kurs abgerechnet.

K7011 € 16,00

Didi Richter
am Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05 Malstudio

Zeichenkurs für Kinder

Kinder ab 6 Jahren

Wolltest du mal wissen, wie du am besten zeichnen kannst? Wie du Bewegung festhältst? In diesem Kurs machen wir eine kleine „Weltreise": Tiere oder Architektur aus Europa und aus fernen Ländern. Lerne genau zu sehen damit du besser zeichnest! Zur besseren Wirkung arbeiten wir auch mal mit Farben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Buntstifte und weitere Zeichenutensilien, falls vorhanden. (z.b. Knetgummi, Zeichenkohle)
Materialgeld: 2,50 Euro wird im Kurs abgerechnet

K7012 € 36,00

Didi Richter
ab Freitag, 07.11.2014, 5x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Zeichenkurs für Kinder

Kinder ab 6 Jahren

Wolltest du mal wissen, wie du am besten zeichnen kannst? Wie du Bewegung festhältst? In diesem Kurs machen wir eine kleine „Weltreise“: Tiere oder Architektur aus Europa und aus fernen Ländern. Lerne genau zu sehen damit du besser zeichnest! Zur besseren Wirkung arbeiten wir auch mal mit Farben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Buntstifte und weitere Zeichenutensilien, falls vorhanden. (z.b. Knetgummi, Zeichenkohle)
Materialgeld: 2,50 Euro wird im Kurs abgerechnet

K7013 € 36,00

Didi Richter
ab Freitag, 09.01.2015, 5x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Phantasiewesen aus Gips

für Grundschulkinder (6 bis 10 Jahre)

Gips ist ein idealer Werkstoff zum Experimentieren! Man braucht nur 2 Hände, eine Schere und den Mut, seiner Phantasie freien Lauf zu lassen. (Und später etwas Seife)
Ob nun Weihnachtsengel, Nikoläuse oder einfach Phantasiewesen entstehen, ist ungewiss, - wir nehmen Gipsbinden und Draht, gestalten alt bekanntes oder neu erfundenes. Vielleicht erwachen ja lustige, gefährliche, bunte Wesen, die immer für eine Streicheleinheit zu haben sind. Auf jeden Fall werden sie im Anschluss gleich bunt bemalt.
In dem Kurs geht es darum, dass die Kinder Mut zur eigenen Phantasie bekommen und mit dem nicht alltäglichen Material Gips experimentieren.
Die Kosten für das Material sind bereits in der Gebühr enthalten!

K7014 € 25,00

Alexa Maly-Motta
am Freitag, 14.11.2014, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05 Malstudio

Weihnachtspapier schöpfen für Kinder

für Kinder ab 5 Jahren

Wolltet ihr immer schon mal wissen, wie eigentlich Papier gemacht wird? Es ist gar nicht schwer und bietet eine Vielfalt von interessanten Möglichkeiten! Ihr könnt sogar eine Reihe von Nikoläusen über das Papier wandern lassen.
Bitte mitbringen: Malkittel/Schürze (altes, großes Hemd), Nudelholz, Schere, Brotzeit
zum Transport: Zeitung und Plastiktüte
Zusätzlich: wer mag: verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, o.ä.
Materialgeld: 5,00 Euro wird im Kurs abgerechnet

K7015 € 12,00

Didi Richter
am Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Zeichnen für Kinder und Jugendliche

Erlernt die Grundlagen des Zeichnens. Damit euch schöne Zeichnungen und Bilder gelingen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 und weiche Bleistifte HB, 2B. Weiteres wird im Kurs besprochen.

K7016 € 52,00

Marika Danc-Roth
ab Montag, 06.10.2014, 6x 17:30 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Das schönste aller Kleider

Wir malen Kleider und Prinzessinnen

Für Kinder ab 5 Jahren
Wie wurden früher Prinzessinnen gemalt und wie haben es die Maler geschafft, herrliche Stoffe, schöne Frisuren und Gesichter zu malen? Wir lernen von Velasques, Boucher nd Peter Paul Rubens, wie man richtige Prinzessinenbilder macht.
Bitte für Material 2,50 € mitbringen.

K7017 € 10,00

Petra Rhinow
am Mittwoch, 04.02.2015, 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 01
Kreativraum

Arbeiten mit Ton

Töpfern in den Herbstferien

für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam töpfern wir rund ums Thema Herbst und nutzen die reichhaltige Auswahl in der Natur zum Gestalten von Schalen und Gefäßen. Unter Anleitung kannst du deine eigenen kreativen Ideen umsetzen.
Die Arbeiten können mit Engoben gestaltet werden.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Materialgeld- und Brenngebühren werden nach Gebrauch direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.

K7018 € 24,00

Susanne Knott
am Dienstag, 28.10.2014, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Mittwoch, 29.10.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3,
EG 04 Töpferraum

Weihnachtsgeschenke aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren

Du kannst in diesem Kurs dein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk aus Ton anfertigen. Unter Anleitung werden kleine Geschenke aus rotem, weißen oder brauen Ton hergestellt. Die Kunstwerke können glasiert oder mit Engoben gestaltet werden.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Materialgeld- und Brenngebühren werden nach Gebrauch direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Materialgeld- und Brenngebühren werden nach Gebrauch direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.

K7019 € 24,00

Susanne Knott
am Freitag, 14.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Freitag, 28.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

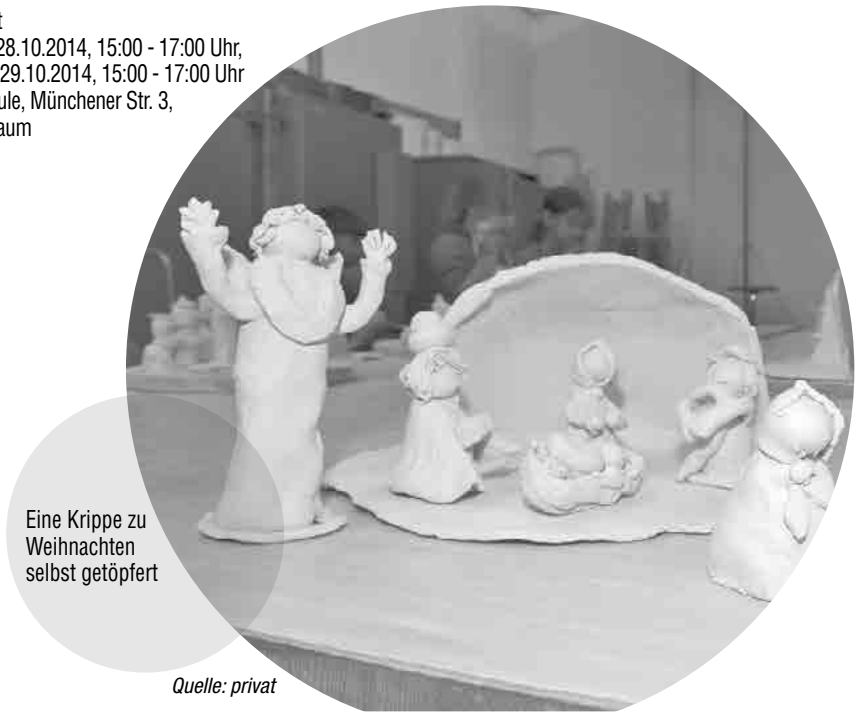
Wir töpfern zu Weihnachten.....

für Kinder ab 6 - 12 Jahren

Wir töpfern zur Weihnachtszeit Geschenke, Krippenfiguren und eine Krippe... Unsere Kursleitung wird euch bei der Gestaltung eurer Ideen unterstützen und anleiten.
Materialgeld- und Brenngebühren werden nach Verbrauch direkt bei der Dozentin abgerechnet.
Bitte mitbringen: viel Freude am Töpfern, Schutzkleidung und etwas zum Trinken und Brotzeit.

K7021 € 28,00

Anne Lucht
am Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum



Eine Krippe zu Weihnachten selbst getöpfert

Quelle: privat

Kreatives Töpfern

für die ganze Familie

Wir töpfern lustige Figuren, Tiere, Blumen und alles, was euch einfällt.- Die Kursleiterin wird euch unterstützen und anleiten.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch und Brotzeit.
Materialgeld und Brenngebühren werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Gebühr: Erwachsene 28,00 € Kinder/ Jugendliche 21,00 €
Glasurtermin ist am 18.10.2014

K7022 € 28,00

Anne Lucht
am Samstag, 27.09.2014, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 18.10.2014, 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Kreatives Töpfern

für die ganze Familie
Kurstext siehe Kurs Nr. 7022
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch und Brotzeit.
Glasurtermin ist am 6.12.2014.

K7023 € 28,00

Anne Lucht
am Samstag, 22.11.2014, 09:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 06.12.2014, 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Der Tiger

für Kinder ab 8 Jahren

Wir packen den Tiger am Schwanz und arbeiten im großen Maßstab. Wir wagen uns an eine größere Tigerskulptur so um 30 cm hoch. Am ersten Tag modellieren wir die Teile, lassen sie über die Nacht antrocknen und stabiler werden. Am zweiten Tag bauen wir alles zusammen, arbeiten Details aus und dekorieren mit Engoben. Bei diesem Kurs ist schon einige Ausdauer gefragt und die Fähigkeit an einer Sache länger konzentriert zu bleiben.
Ton- und Brenngebühren werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Abholtermin wird im Kurs besprochen.

K7024 € 24,00

Malgorzata Zawada-Konopka
am Freitag, 26.09.2014, 16:00 - 19:00 Uhr,
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Elfen, Trolle, Zauberer und deren Häuser,

für Kinder ab 6 Jahren

Wie schaut ein Troll aus? Wo wohnen Elfen? Was brauchen Zauberer zum Zaubern? Wir stellen uns solche Fragen und erdichten fabelhafte Welt in Ton.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Ton- und Brenngebühren sind bereits enthalten.

K7026 € 21,00

Malgorzata Zawada-Konopka
am Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Quelle: privat

„Welcher Dinosaurier ist das wohl?“

Im Reich der Dinosaurier

Wir begeben uns auf eine Zeitreise und modellieren in Ton Wesen mit Hörner, Panzerplatten und Stachelschwänzen. So erwecken wir zum Leben einige Tyranno-, Brachio- oder Stegosaurier
Bei der Gelegenheit kann auch ein Fantasie-Saurier geboren werden.
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Ton- und Brenngebühren sind bereits enthalten.

K7025 € 21,00

Malgorzata Zawada-Konopka
am Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Weihnachtsdekorationen und Weihnachtsgeschenke

für Kinder ab 6 Jahren

Wir versetzen uns in weihnachtliche Stimmung und modellieren Dekorationen und Geschenke für unsere Nächsten. Ornamente für den Weihnachtsbaum oder eine Krippe oder vielleicht eine Dose für Weihnachtsplätzchen?
Ton- und Brenngebühren werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

K7027 € 36,00

Malgorzata Zawada-Konopka
ab Freitag, 21.11.2014, 3x 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Fabelhafte Tiere

für Kinder ab 6 Jahren

„Im Urwald, Forschern unbekannt, lebt fröhlich der Kamelefant ...“ Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf und erschaffen in Ton Tierarten, die von der Wissenschaft bisher nicht entdeckt wurden..
Der Abholtermin wird im Kurs bekannt gegeben.
Ton- und Brenngebühren sind bereits enthalten.

K7028 € 21,00

Malgorzata Zawada-Konopka
am Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 04
Töpferraum

Ein eigenes Schnitzmesser bauen

NEU:

für Kinder ab 7 Jahren

Nach euren eigenen Ideen, mit einem Messerrohling und schönen Hölzern für den Griff (Kirsch-, Apfelbaum, Ahornholz) bauen wir ein Schnitzmesser. Die fertigen Messer werden mit...
Materialgeld in Höhe von 25,00 € ist bereits in der Gebühr enthalten.

K7029 € 62,00

Alfred Türck, Bildhauermeister
ab Mittwoch, den 5.11.2014, 3x 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 05 Malstudio

Silberschmieden

Kettenworkshop

- auch für Jungs

für Kinder und Teens 3. - 8. Klasse
An diesem Vormittag zeige ich euch, wie ihr aus Edelstahldraht, Edelsteinen und Perlen eine ganz individuelle Kette gestalten könnt. Ihr werdet mit Zangen, Seitenschneidern und Quetschösen arbeiten und habt am Ende eine ganz besondere Kette. Wer will kann aber auch einen rohen Bernstein bearbeiten, bis daraus ein individueller Anhänger wird und erfahren, wozu man in diesem Kurs Zahnpasta braucht.
Materialkosten für Steine, Draht, Ösen und Silberverschluss ca. 10,00 €. Diese werden direkt im Kurs abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

K7030 € 14,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silberschmieden

- auch für Jungs

für Kinder und Teens ab der 5. Klasse.
An zwei Nachmittagen gestaltet ihr einen Silbercharm für euer Armband oder schmiedet einen Kettenanhänger oder Ohrringe aus echtem Silber. Ihr werdet mit Hammer, Feilen, Schmirgelpapier und feinsten Sägen umgehen. Am Ende habt ihr ein absolutes Einzelstück aus echtem Silber.
Wer schon einen Silberschmiedekurs besucht hat und jetzt eigene Ideen verwirklichen möchte, gibt dies bitte bei der Anmeldung an, damit nach Rücksprache mit der Kursleiterin das richtige Material bereit liegt.
Materialkosten zwischen 7,00 und 15,00 € werden im Kurs abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

K7031 € 28,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 14.11.2014, 2x 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Silberschmieden -

- auch für Jungs

An drei Vormittagen schmiedet ihr aus einem Silberstreifen einen individuellen Ring und einen kleinen Anhänger. Ihr werdet mit Feilen, Schmirgelpapier, Hammer, Bohrer und evtl. ganz feinen Sägen umgehen und habt am Ende zwei absolute Einzelstücke aus echtem Silber.
Wer schon einen Silberschmiedekurs besucht hat und jetzt eigene Ideen verwirklichen möchte, gibt dies bitte bei der Anmeldung an, damit nach Rücksprache mit der Kursleiterin das richtige Material bereit liegt.
Materialkosten für einen ca.6mm breiten Ring plus Anhänger aus Sterlingsilber belaufen sich auf ca 15,00 - 20,00 €. Diese sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen bei der Kursleiterin bezahlt werden.

K7032 € 38,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Samstag, 17.01.2015, 3x 11:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 06
Silberschmiede

Filzen

Tiere filzen für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren

möchtest du ein flauschiges Wolltier selber filzen? In diesem Kurs könnt ihr einen Frosch, Osterküken oder ein Häschen oder Blumen filzen, denn Ostern ist nah! Die könnt ihr als Osterstrauchschmuck verwenden oder zu Ostern verschenken. Dazu brauchen wir viel Wasser und Seife! Und dann wird gerieben, erst ganz sanft, dann mit immer mehr Druck... bis eine flauschige Kreatur entstanden ist.
Bitte mitbringen: ein Handtuch, 2 Plastikschüsseln
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet, je nach Verbrauch ca. 5,00 - 8,00 Euro

K7403 € 12,00

Didi Richter
am Sonntag, 12.10.2014, 14:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Tiere filzen für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren

möchtest du ein flauschiges Wolltier selber filzen? In diesem Kurs könnt ihr einen Frosch, Osterküken oder ein Häschen oder Blumen filzen, denn Ostern ist nah! Die könnt ihr als Osterstrauchschmuck verwenden oder zu Ostern verschenken. Dazu brauchen wir viel Wasser und Seife! Und dann wird gerieben, erst ganz sanft, dann mit immer mehr Druck... bis eine flauschige Kreatur entstanden ist.
Bitte mitbringen: ein Handtuch, 2 Plastikschüsseln
Materialgeld wird im Kurs abgerechnet, je nach Verbrauch ca. 5,00 - 8,00 Euro

K7404 € 12,00

Didi Richter
am Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 27
Zeichenstudio

Stricken undHäkeln

Stricken und Häkeln

für Kinder ab 6 Jahren

Lernt mit unserer Kursleiterin wie das Häkeln oder Stricken funktioniert. Dann könnt ihr bestimmt schon bald eure eigenen kleinen Stücke anfertigen.
Bitte einen Knäuel Wolle, eine Häkelnadel und Stricknadeln mitbringen.

K7409 € 21,00

Johanna-Maria Deuter
ab Freitag, 07.11.2014, 3x 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, EG 07

Computer und Fotografie

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Kids (Mitte 4.Klasse - 5. Klasse)

Das Lernen von Computerschreiben im 10-Fingersystem gestaltete sich bisher oftmals als langwierig. Mit der „suggestopädischen Trainingsmethode“ ist es nunmehr möglich, die Tastatur mit geringem Zeitaufwand blind zu beherrschen.
Das ganzheitliche, assoziative Lernen ist deutlich effizienter als die klassische Methode. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird der Tastaturaufbau mit allen Sinnen erlernt. Durch „spielerisches“ Wiederholen des Gelernten wird der Lernerfolg gesichert. So lernen wir mit Spaß das schnelle und effektive 10-Finger-Schreib-System
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Der Kurs findet 2mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt!
Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

K9506 € 95,00

Renate Wachutka
ab Montag, 29.09.2014, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

für Kids

Kurstext siehe K9506
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Der Kurs findet 2mal wöchentlich, Dienstags und Donnerstags, statt!
Kursbuch 10 Fingersystem inklusive!

K9507 € 95,00

Renate Wachutka
ab Dienstag, 13.01.2015, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, EDV-Raum 1

Du hast eine Spiegelreflexkamera und checkst die Funktionen nicht?

Grundlagenkurs für Jugendliche

Ein praktischer Foto-Kurs für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahre indem die Funktionsweisen der Kamera erklärt werden und wie man Licht und Schatten effektiv einsetzen kann. Du lernst in diesem Kurs wie Du Personen am besten in Szene setzt, Gegenstände interessanter gestaltest und ein echt cooles Bild bekommst.
Übrigens ist es zwar Volkshochschule - aber nicht Schule, also kein Still-sitzen, kein Durchgekaue von Theorie, sondern alles wird während des Kurses ausprobiert.
Auf jeden Teilnehmer wird persönlich eingegangen und die Schwächen in Stärken zu formen.

K9595 € 49,00

Nadja Maria Bucciero-Kurtulus, freiberufliche Fotografin
am Freitag, 31.10.2014, 11:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Lebkuchenhaus (10-14 Jahre)

Hast Du Lust auf ein Lebkuchenhaus für Weihnachten? Wenn ja, dann bist Du hier genau richtig! An zwei Kurstagen backen wir uns ein eigenes Lebkuchenhaus. Am ersten Tag wird geknetet, gebacken und geschnitten, am zweiten Tag wird dann geklebt und verziert.
Bitte mitbringen: Schürze/ passende Kleidung, Behälter fürs Haus, Getränk.
Materialgeld von EUR 25,00 pro Kind/ Kurs ist inklusive. Maximal 9 Kinder.

K9803 € 57,00

Christine Ströll
am Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 14.12.2014, 10:00 - 14:00 Uhr
Vaterstetten, Schule Wendelsteinstr. 8, Haupteingang
(In Zusammenarbeit mit der vhs Vaterstetten)

Offene Ganztagesschulen mit der Volkshochschule Haar e.V.

Die Volkshochschule Haar e.V. ist als Kooperationspartner in der offenen Ganztagesschule an den Haarer Grundschulen, der Konrad-Mittelschule und am Ernst-Mach-Gymnasium in Haar tätig. Begonnen hat alles 2004 als gemeinsames Pilot-Projekt mit der Konrad-Mittelschule. Dabei wurde das Kurssystem der vhs zusammen mit den Notwendigkeiten einer qualifizierten Nachmittagsbetreuung verbunden.
Im Folgenden erfahren Sie mehr über die jeweiligen Angebote und die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten für weitere Fragen.

Offene Ganztagesschule in der Konrad-Mittelschule

Die vhs organisiert die offene Ganztagesschule von Montag bis Donnerstag – ohne Elternbeitrag. Von 13:45 bis 14:45 Uhr ist Hausaufgaben- bzw. Studierzeit; ab 14:45 Uhr finden Arbeitsgruppen (AG) statt. Je nach Tag gibt es vier bis fünf AGs. Themen sind: Sport; Foto; Räumliches Zeichnen und Modellbau; Brettspiele & Kartenspiele; Französisch; Tischtennis; Tennis; Theater; Holzmodelle.
Das Lehrpersonal der vhs ist sehr gut ausgebildet, von ehemaligen oder aktiven Lehrer/Innen über Lehramtsanwärtern bis hin zu Architekten, Ingenieuren und Sportökonomen mit großer pädagogischer Erfahrung.
Soziale Kompetenzen werden in den AGs gefördert und verbessert. Disziplin, Respekt, freundliches Miteinander, Solidarität und Hilfsbereitschaft verbessern sich. Die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch sowohl indirekt als auch direkt gefördert.

Roswitha de Souza ist die Ansprechpartnerin in der Volkshochschule Haar und telefonisch unter 089/46002-814 erreichbar.

Grundschulkolleg an der Konrad-Grundschule

Die Unterstützung bei den Hausaufgaben, der Erwerb sozialer Kompetenz durch das Mit- und Nebeneinander in der Gruppe, der Ausbau der kindlichen Fähigkeiten durch Zusatzangebote sowie die Vermittlung von Freude und Spiel zählen zu den pädagogischen Säulen des Grundschulkollegs der vhs Haar. Dessen Betreuern ist auch die Hilfestellung bei sozialen oder pädagogischen Schwierigkeiten der Kinder wichtig.
Im Grundschulkolleg werden Kinder montags bis donnerstags von Schulende bis 17.00 Uhr bzw. freitags von Schulende bis 16.00 betreut.
Eltern können 2 bis 5 Betreuungstage buchen und zwischen der Abholzeit 16.00 Uhr oder 17.00 Uhr wählen. Auf diese Weise werden die Eltern, von denen in der Arbeitswelt ein hohes Maß an Flexibilität und Mobilität verlangt wird, entlastet.
Neben dem Mittagessen und der Hausaufgabenbetreuung gehören auch Zusatzkurse zum Programm des Grundschulkollegs.

Andreas Tontsch ist der Ansprechpartner in der Volkshochschule Haar und telefonisch unter 089/46002-819 erreichbar.

Grundschulkolleg an der Grundschule im Jagdfeld

Im kommenden Schuljahr eröffnet die vhs an der Grundschule am Jagdfeldring mit dem zweiten Grundschulkolleg eine weitere Betreuungseinrichtung. Damit hat die Volkshochschule einen Teil dazu beigetragen, dass für Kinder aus diesem Schulsprengel weitere Plätze zur Verfügung stehen. Unser bewährtes und erfolgreiches Konzept sieht vor:
Nach Schulschluss kommen die Schülerinnen bzw. Schüler zu uns und bleiben bis 16.00 Uhr, an den Grundschulen wahlweise sogar bis 17.00 Uhr. Dabei müssen sie nicht einmal das Gebäude verlassen, da sich unsere Räume in der jeweiligen Schule befinden. Ein altersgerechtes und gesundes Mittagessen in einer Schulmensa gehört ebenso zu unserem Angebot wie die Unterstützung bei den Hausaufgaben. Zusatzfächer (u.a. musischer Bereich, Sport, Stressentlastung, Lerntechniken) tragen zu einer positiven kindliche Entwicklung bei und runden das pädagogische Konzept ab.

Offene Ganztagesschule am Ernst-Mach-Gymnasium

Die Volkshochschule Haar ist in der offenen Ganztagesschule Kooperationspartner des Ernst-Mach-Gymnasiums und arbeitet dabei der Schule durch Lehrkräfte und Gruppenorganisation zu. Es gelten die Regeln und Vorschriften des Gymnasiums, insbesondere Entschuldigungen, Befreiungen usw. laufen über das Sekretariat des Ernst-Mach-Gymnasiums. Betreut werden die Schülerinnen und Schüler in Gruppen von ausgebildeten Pädagogen und Lehrkräften der Volkshochschule, welche in enger Zusammenarbeit mit den Gymnasiallehrern stehen.

Folgende Schwerpunkte werden angeboten:
- Studierzeit/Hausaufgaben
- Mathematik
- Sprachen (Englisch/Französisch/Latein)
- Bewegungsangebot und pädagogische Gruppenspiele
- musischer Projektunterricht
- Lerntechniken

Der Elternbeitrag entfällt und die Kosten werden fast ausschließlich durch die öffentliche Hand finanziert. Daher ist die offene Ganztagesschule eine schulische Veranstaltung mit einer Mindestgruppengröße von 14 Kindern. Aufgrund der Gruppengröße ist rein rechnerisch eine individuelle Förderung des Kindes kaum möglich. Trotz der Rahmenbedingungen steht natürlich das Wohl des Kindes im Vordergrund.
Die Betreuungszeiten sind Montag bis einschließlich Donnerstag von 13:00 bis 16:00 Uhr mit einer beaufsichtigten Mittagspause. Durch das von der vhs übernommene Kurskonzept (die Eltern wählen zum Schulanfang für jeden Tag aus den obengenannten Schwerpunkten einen Stundenplan) ist eine hohe Flexibilität für den Betreuungsbedarf der Eltern, die Abstimmung mit dem Regel-Stundenplan und eine Förderung der Kinder möglich.

Andreas Tscherniwetz ist der Ansprechpartner in der Volkshochschule Haar und telefonisch unter 089/46002-825 erreichbar.

Leitbild der Volkshochschule Haar e.V.

Wir sind……Die vhs versteht sich als ganzheitliches Bildungszentrum. Ihr öffentlicher Auftrag ist in der Bayerischen Verfassung und der Bayerischen Gemeindeordnung festgelegt. Sie hat die Aufgabe Angebote und Serviceleistungen bereitzuhalten, die der Ausprägung und Entwicklung des gemeindlichen Lebens dienen. Den öffentlichen Bildungsauftrag verbindet die vhs mit kundenorientiertem Handeln.
Die vhs ist ein inhaltlich unabhängiger, überparteilicher und überkonfessioneller Ort eines lebenslangen Lernens. Sie legt Wert auf die Zusammenarbeit mit anderen örtlichen Schulen, Einrichtungen und Organisationen.

Wir sind da für……Die vhs richtet sich an möglichst viele Menschen gleich welchen Alters, welcher Herkunft, sozialer Situation, Weltanschauung, Nationalität und Bildungsstand. Wer dazulernen „will" oder „muss" ist bei uns richtig.

Unsere Ziele……Unser vorrangiges Ziel ist ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot zu erhalten und auszubauen. Mit diesem Angebot möchten wir unseren Kunden erfolgreiches Lernen ermöglichen, Anregungen zu Lernprozessen geben, Kompetenzen vermitteln, den Erwerb von zertifizierten Qualifikationen ermöglichen, damit diese am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben aktiv teilhaben können. Die vhs legt so einen Grundstein für das Prinzip des lebensbegleitenden Lernens.
Die vhs ist Empfängerin öffentlicher Förderung und nutzt diese, um Marktorientierung und Gemeinwohlinteressen auszubalancieren und durch wirtschaftliches und kostenbewusstes Arbeiten eine differenzierte, bewusste und sozialverträgliche Preispolitik betreiben zu können.

Unser Angebot……Wir erstellen ein vielseitiges und innovatives Kursprogramm. Dabei richten wir uns nach dem Bedarf der Kunden und den gesellschaftlichen Entwicklungen und Anforderungen. Unser Angebot führen wir mit ausgewählten, hochqualifizierten Kursleitern durch.
Die vhs Haar bietet ein Bildungsprogramm in den Bereichen Allgemeine Weiterbildung, berufliche, sozialintegrative und kulturelle Bildung sowie Kreativitätsschulung und Gesundheitsförderung.

Unsere Qualität……Wir verstehen uns als „Lernende Organisation". Die Weiterbildung der fachlichen, sozialen und personalen Fähigkeiten ist ein zentrales Anliegen jedes einzelnen Mitarbeiters und der Volkshochschule insgesamt.
In diesem Sinne erfüllen Mitarbeiter, Kursleiter und Vereinsvorstand ihren Bildungsauftrag mit Kompetenz und Engagement. Sie pflegen untereinander einen offenen Dialog und sind in der Lage, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen und veränderten Anforderungen anzupassen. Auf der Grundlage einer partnerschaftlichen Leistungs- und Erfolgskultur erreichen wir gemeinsam festgestellte Ziele.
Dauerhafte Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung hinsichtlich Programm, Durchführung und Erfolg, verbunden mit dem effektiven und effizienten Einsatz finanzieller und organisatorischer Ressourcen bestimmen unser Handeln. Durch innovative Ideen erschließen wir neue Lern- und Lehrformen und neue Zielgruppen.

Unsere Qualität zeichnet sich aus durch:

- Orientierung an den unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden
- fachlich gut ausgebildete Kursleiter und deren didaktische und methodische Fortbildung
- kompetente Beratung der Kunden
- lernmotivierende Rahmenbedingungen und vielfältige Medien
- kleine Lerngruppen
- Einbindung in landes-, bundes- und europäische Verbände
- Qualitätsmanagement nach EFQM (Europäische Gesellschaft für Qualitätsmanagement)
- Einsatz von Controllinginstrumenten und Evaluierungen
- angemessene und sozialverträgliche Gebühren
- umfassende, professionelle Serviceleistungen.

Hier Falten und ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.

per Fax: 089/46 00 2 - 850

Zur Anmeldung bitte an die VHS Haar schicken

Volkshochschule Haar e.V.
Münchener Straße 3

85540 Haar

Statistische Angaben:

Geschlecht: w ❑ m ❑
Alter: unter 15 ❑
15 bis unter 25 ❑
25 bis unter 35 ❑
35 bis unter 50 ❑
50 bis unter 65 ❑
über 65 ❑

Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

Ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.
Sie können das Formular auch per Fax: 089-46 00 2-850 an uns senden.

Hier Falten und ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.

per Fax: 089/46 00 2 - 850

Zur Anmeldung bitte an die VHS Haar schicken

Volkshochschule Haar e.V.
Münchener Straße 3

85540 Haar

Statistische Angaben:

Geschlecht: w ❑ m ❑
Alter: unter 15 ❑
15 bis unter 25 ❑
25 bis unter 35 ❑
35 bis unter 50 ❑
50 bis unter 65 ❑
über 65 ❑

Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

Ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.
Sie können das Formular auch per Fax: 089-46 00 2-850 an uns senden.

ANMELDUNG (Bitte deutlich und in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Teilnehmer/in:

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel./privat _____ Tel./berufl. _____

Tel./mobil _____ email _____

❑ Bitte nehmen Sie meine Email-Adresse in ihren Newsletterverteiler auf.

Ich bevollmächtige die vhs Haar zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühren von folgendem Konto. Die Gebühren werden frühestens 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen.

BIC _____ IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐

Bank _____ Kontoinhaber _____

Anmeldung für:

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Sie sind angemeldet, wenn Sie nichts gegenteiliges hören. Eine Bestätigung seitens der vhs Haar erfolgt nicht.
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

_____ _____

Datum Unterschrift des Verfügungsberechtigten (Kontoinhaber)

ANMELDUNG (Bitte deutlich und in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Teilnehmer/in:

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel./privat _____ Tel./berufl. _____

Tel./mobil _____ email _____

❑ Bitte nehmen Sie meine Email-Adresse in ihren Newsletterverteiler auf.

Ich bevollmächtige die vhs Haar zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühren von folgendem Konto. Die Gebühren werden frühestens 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen.

BIC _____ IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐

Bank _____ Kontoinhaber _____

Anmeldung für:

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Sie sind angemeldet, wenn Sie nichts gegenteiliges hören. Eine Bestätigung seitens der vhs Haar erfolgt nicht.
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

_____ _____

Datum Unterschrift des Verfügungsberechtigten (Kontoinhaber)

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Teilnahme
Die Veranstaltungen der vhs stehen grundsätzlich jedermann offen. Der Besuch ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung
Die vhs nimmt Anmeldungen in ihrer zeitlichen Reihenfolge an. Bei schriftlicher Anmeldung erfolgt keine Bestätigung durch die vhs. Sollte eine Veranstaltung zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden, bzw. bereits voll sein, werden Sie benachrichtigt.
Bei Anmeldungen zu Veranstaltungen, die wir in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen durchführen, werden Name, Adresse, Telefonnummern und E-Mailadressen an die ausführende Volkshochschule weitergegeben.

Bezahlung
Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig. Zahlungsverzug berechtigt die vhs zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadenersatz. Bei Anmeldung per Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr ca. 3 Wochen vor Kursbeginn abgebucht. Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Konto-Daten müssen an die Teilnehmer weitergegeben werden.

Leistungen der vhs
Die Leistungen der vhs erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse, Seminare und sonstigen Veranstaltungen entsprechend der Ausschreibung.
Organisatorisch bedingte Änderungen werden dem Teilnehmenden mitgeteilt.

Kursdurchführung
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/ oder den Preis zu erhöhen.
Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinde bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Ermäßigung
Wird gewährt ab € 20,00 Gebühr pro Kurs, ausgenommen auswärtige Seminare, Reisen, Kinder-, Aupair-Schüler und Musikkurse sowie Kurse, deren Ausschreibung bereits einen festgelegten Ermäßigungsbetrag ausweist.
Ermäßigung wird nur gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung gewährt.
25% erhalten Arbeitslose, Auszubildende, Schüler, Studenten, Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Sozialhilfeempfänger (Kursleiter des lfd. Semesters erhalten 50%).
Ermäßigung für Geschwister:
25% erhält ein Kind, ausgeschlossen bei den Kursen, bei denen es anders vermerkt ist!!!
In sozialen Härtefällen kann schriftlich Antrag auf Ermäßigung gestellt werden. Bei Aufzahlungen für unterbesetzte Kurse sind keine Ermäßigungen möglich.

Rücktrittsrecht
a) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 12 Teilnehmenden nicht erreicht wird. Falls bei der Kursausschreibung eine andere Mindestteilnehmerzahl angegeben ist, ist diese gültig. Des weiteren kann die vhs bei Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten.
b) Der Teilnehmende kann die Anmeldung rückgängig machen, wenn dies mindestens fünf volle Arbeitstage vor dem ersten Kurstag erfolgt. Bei schriftlichen Abmeldungen ist der Posteingangsstempel maßgebend. Bei kurzfristiger Abmeldung vor Veranstaltungsbeginn ist keine Gebührenerstattung möglich, es kann aber jederzeit vor Veranstaltungsbeginn eine Ersatzperson gestellt werden. Für Reisen und auswärtige Seminare gelten Sonderbedingungen. Eventuelle Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen.

Ummeldung
Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies unter der Voraussetzung möglich, dass der gewünschte Kurs noch freie Plätze hat.

Teilnahmebescheinigungen
können bei regelmäßigem Besuch der Kursabende von der vhs ausgestellt werden, jedoch nur für das laufende Semester. Diese können gegen eine Gebühr von € 2,00 im vhs-Büro abgeholt werden.
Individuelle Bescheinigungen können gegen eine Gebühr von € 3,00 (Vorauskasse) zugesandt werden.

Haftung
Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Unfallversicherung
besteht für Kinderkurse.

WERDEN SIE MITGLIED BEI UNS!

Die Volkshochschule Haar e.V. ist eine gemeinnützige Einrichtung der außerschulischen Erwachsenen- und Jugendbildung. Sie ist überparteilich und überkonfessionell.

Als Mitglied können Sie auf der jährlichen Mitgliederversammlung bei wichtigen Entscheidungen mitbestimmen (Haushalt, Besetzung der Vereinsgremien wie Vorstand und Hauptausschuss, Satzungsänderungen).

Der Jahresbeitrag beträgt € 10,00. Dieser ist bis spätestens 1. März fällig und kann bar, per Überweisung oder per Einzugsermächtigung bezahlt werden.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur "Volkshochschule Haar e.V."

Name, Vorname:.....

Straße Hausnr.:.....

PLZ, Wohnort:.....

Tel Nr./E-Mail.....

....
Ort/Datum Unterschrift

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
SEPTEMBER 2014	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.
OKTOBER 2014	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.
	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.
	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.
NOVEMBER 2014	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.
	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.
	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
DEZEMBER 2014	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.
JANUAR 2015	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.
	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.
	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
FEBRUAR 2015	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.
	23.07	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	

Ferien und Feiertage:

03.10.2014	Tag der Deutschen Einheit
27.10.2014 - 02.11.2014	Herbstferien
22.12.2014 - 06.01.2015	Achtung bereits ab 22.12.2014 Weihnachts-ferien!
16.02.2015 - 22.02.2015	Winterferien

: Unterrichtsfreie Tage

_____ : Semesterende

KONTAKT

Die Telefonnummern und email-Adressen für Ihre Anmeldung:

Büro Münchener Straße
Tel.: 089/46 00 2-800
Fax: 089/46 00 2-850

für Ihre Fragen:
info@vhs-haar.de

für Ihre Anmeldung:
anmeldung@vhs-haar.de

Büro Fr. Ebert-Straße
Tel.: 089/46 00 2-811
Fax: 089/46 00 2-816
gesundheitszentrum@vhs-haar.de

für Ihre Fragen:
info@vhs-haar.de

für Ihre Anmeldung:
anmeldung@vhs-haar.de